



COMMISSION
NATIONALE
TWIRLING

GRILLES DE COTATION
EQUIPES
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	10	3 accros		MG vert. <u>ou</u> MD vert. Envers	1	Tours piétinés / déséquilibre / sur talons / pied non placé	-2
Lancer attitude	10	acro, ILL + accro		H env. MG / H end. MD	1		
Lancer horizontal (pas de bonif HMG)	10	1 saut db accro		Lacher vert. Gd Batt <u>ou</u> sous épaule	2	Tour incomplet	-2
Lancer simple V	9	Accro, ill		Pz vert. Transformation H	2	Jambes fléchies	-2
Lancer H 1 révol (ni bonif eng. ni ratt. ni variante)	9	2 accros / 2T accro		Eng direct après un MG avec RV	2	Mains non placées	-2
Lâché 3/4	8	2 sauts accro		Eng direct après un MG sans RV	3	PENALITES DANSE/ATTITUDE/SAUT/SOL	
Taper sol 1 rev	8	1 accro sol		H sous jambe (fente, batt.....)	3	Ouverture du bassin	-2
Taper sol 1/2 rev	7	1 saut accro		Lacher dos	3	Jambes pliée	-2
Lache sans rotation	6	1 T accro		Engt en accro ou en ill	3	Pas. sol non fini	-2
Flip	6	Att accro		Engt dans l'illusion	3	Attitude non conforme	-2
LANCERS SOL		1 accro		Flip dans rond de Jbe	3	Saut < 130°	-2
		LANCERS ILLUSION		RATTRAPAGES CAT 1		PENALITES ACCROS	
2T sol		ILL, accro + ILL		MG	1	Jambes pliées	-2
Allongement sans RV		3 ILL		MR	1	Pas d'appel ou réception non-conforme	-2
1T sol		1T 2ILL		RATTRAPAGES CAT 2 (avec RV)		Bras pliés	-2
Roulade costale		ILL, accro		Dos - Fente - Battement	2	PENALITES ILLUSIONS	
Passage au sol		2ILL ou 2T ILL		Nuque	2	Bras en l'air	-2
Descente grand écart		ILL sol		MR en accro ou ill	2	Main au sol ou tibia	-2
Descente au sol	10	1T ILL		RATTRAPAGES CAT 3 (sans RV)		Jambe(s) fléchie(s)	-2
LANCERS SAUT		Att ILL		Dos - Fente - Battement	3	Axe de l'illusion	-2
Gd jeté+gd jeté facial		ILL		Aveugle	3	Jambes en dessous hz	-4
Grand jeté facial (sans RV)		RATTRAPAGES CAT 4		Déséquilibre		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	10	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	PENALITES ENGAGEMENT / RATTRAPAGE			
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			Rattrapage erroné	-1
2 T		Variante attitude: Pied tête ou Y	1	PENALITES LANCERS		Imprécision	-0,5
1 T		Roue / Souplesse sans main	2	Bras en l'air (Lancer + tours <u>UNIQUEMENT</u>)	0	Ecart avec rattrapage	/2
		Grand écart en +	1	Ecart chute	0		

ROULERS

ROULERS FUJIMI		ROULERS VAGUE		ROULERS PASSAGE DOS		PENALITES ROULERS	
Demi demi env.		Vague + bascule		Passage dos Aller Retour x 2		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 bras tendu		Erreur de plan	-2
Base fuj en tournant		Bascule		Passage dos end/ env Aller Retour		Imprecision	-0,5
1 fuj env.		ROULERS OUVERTURE LATÉRALE		Passage dos ench. End		ENGAGEMENT ERREONE	
1 fuj end.		O.L en T		Passage dos end/ env		-1	
Base fujimi env.		R.E.O.L		Rouler épaule		RATTRAPAGE ERREONE	
Base fujimi end.		O.L		ROULERS SINGER		-1	
Bras (env. ou end.)	10	ROULERS COUDE		Singer		VARIANTE ERREONEE	
ROULERS COU		CC V x3		Rl ép/cou/ép ench. (3 mini)		-1	
Lucero ench.		CC V x2		Papillons		DEVELOPPEMENT ERREONE	
Lucero A/R		CC + OL		Bases singer ench.		-1	
Faciaux (1mini)		Bloquage dans les coudes chgt de sens *		Blocage sous épaule *		Rouler = 0 si	
3 neckrolls		CC V		Base singer D ou G		Réalisation erronée	0
Neckroll MG		Coude	8	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 ejet + chg de sens corps 4eme ejet		Cheville			
2 neckrolls		Eject. T ench. même coude		Taille	10		
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			
Blocage simple*		Eject. T (1T avec 3 éject.) horizontal		Horloge V en tournant			
Cou + Blocage simple	10	Eject. G + D + G + D		Horloge sur la tête		Enrouler / Dos	1
Cou	9	Eject. T (1T avec 3 éject.)		Horloge x 2		Engagement avec perte de contact	2
ROULERS FISH		Eject. G + D + G		Horloge x 1		Flip dans le cou	3
Fish avec 2T		Eject. G x3		Balancer de gauche à droite		BONIF VARIANTES (CUMULABLES)	
Fish avec 1T		Eject Coude H x2		RATTRAPAGES CAT A		Sol	
Fish avec 1/2 T		Eject. G + D		Sous épaule	0,5	Tour au sol / Passage sol	0,5
Fish envers		Eject. G x2		Dos MD ou MG	0,5	Grand écart	0,5
Fish		Eject, Coude H x1		MR	0,5	BONIF SERIE Base	
½ Fish	10	Eject. Coude x1		RATTRAPAGES CAT B		Série 2 mvts ench.	2
Figure 8 sur le poignet	8	ROULERS ANGE		Simple Fente ou Gd Battement	1	Série 3 mvts ench.	3
Chgt de poignet ponctuel	8	Angles Aller et Retour		Nuque MD ou MG	1	Série 4 mvts et + ench.	4
Poignet	7	Angles eject. ou ench.		MR en accro ou ill	1	* doit être dans une série bonifiée	
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		MR Fente ou Gd Battement	1,5	Changement de plan V -> H ou H -> V	
Blocage intérieur bras*		Intérieur bras	9	Aveugle	1,5		
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				

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	9	3 accros		MG vert. <u>ou</u> MD vert. Envers	1	Tours piétinés / déséquilibre / sur talons / pied non placé	-2
Lancer attitude	9	acro, 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 <u>ou</u> 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		
Lâché 3/4	7	2 sauts accro		Eng direct après un MG sans RV	3	PENALITES DANSE/ATTITUDE/SAUT/SOL	
Taper sol 1 rev	7	1 accro sol		H sous jambe (fente, batt.....)	3	Ouverture du bassin	-2
Taper sol 1/2 rev	6	1 saut accro		Lacher dos	3	Jambes pliée	-2
Lache sans rotation	5	1 T accro		Engt en accro ou en ill	3	Pas. sol non fini	-2
Flip		Att accro		Engt dans l'illusion	3	Attitude non conforme	-2
LANCERS SOL		1 accro		Flip dans rond de Jbe	3	Saut < 130°	-2
2T sol		LANCERS ILLUSION		RATTRAPAGES CAT 1		PENALITES ACCROS	
Allongement sans RV		ILL, accro + ILL		MG	1	Jambes pliées	-2
1T sol		3 ILL		MR	1	Pas d'appel ou réception non-conforme	-2
Roulade costale		1T 2ILL		RATTRAPAGES CAT 2 (avec RV)		Bras pliés	-2
Passage au sol		ILL, accro		Dos - Fente - Battement	2	PENALITES ILLUSIONS	
Descente grand écart	10	2ILL ou 2T ILL		Nuque	2	Bras en l'air	-2
Descente au sol	9	ILL sol		MR en accro ou ill	2	Main au sol ou tibia	-2
LANCERS SAUT		1T ILL		RATTRAPAGES CAT 3 (sans RV)		Jambe(s) fléchie(s)	-2
Gd jeté+gd jeté facial		Att ILL		Dos - Fente - Battement	3	Axe de l'illusion	-2
Grand jeté facial (sans RV)		ILL		Aveugle	3	Jambes en dessous hz	-4
2 Grands jetés		Lancers BONIFS VARIANTES (cumulable)		RATTRAPAGES CAT 4		Déséquilibre	-2
Grand jeté facial (avec RV)		Enverg. Bras (sur les tours uniquement)	1	Dans accro ou ill ou saut	4	PENALITES LANCERS	
Grand jeté		Attitude ou saut	1	Ange - SD	4	Axe du bâton	-2
Jeté	8	Grand Jeté en plus	1	Taper au sol	4	Rattrapage à 2 mains	-2
LANCERS TOUR (sur place ou en déplacement)		Roulade costale en évolution	1	Blocage genou	4	Passage au sol non fini	-2
4 T		Roue / Souplesse arrivée au sol	1	PENALITES ENGAGEMENT / RATTRAPAGE		PENALITES ENGAGEMENT / RATTRAPAGE	
3 T		Roue / Souplesse une main ou sur les coudes	1	VALEUR A 0 si		Engagement erroné	-1
2 T		Variante attitude: Pied tête ou Y	1	Sans rotation OU sans pousse	0	Rattrapage erroné	-1
1 T	10	Roue / Souplesse sans main	2	Lancer Tip	0	PENALITES LANCERS	
		Grand écart en +	1	Bras en l'air (Lancer + tours <u>UNIQUEMENT</u>)	0	Imprecision	-0,5
				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 x 2		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	9	Passage dos Aller Retour bras tendu		Erreur de plan	-2		
Base fuj en tournant		Bascule	9	Passage dos end/ env Aller Retour		Imprecision	-0,5		
1 fuji env.		ROULERS OUVERTURE LATERALE		Passage dos ench. End		ENGAGEMENT ERREONE			
1 fuji end.		O.L en T		Passage dos end/ env		-1			
Base fuji env.		R.E.O.L		Rouler épaule		RATTRAPAGE ERREONE			
Base fuji end.		O.L		ROULERS SINGER		-1			
Bras (env. ou end.)	9	ROULERS COUDE		Singer		VARIANTE ERREONEE			
ROULERS COU		CC V x3		Rl ép/cou/ép ench. (3 mini)		-1			
Lucero ench.		CC V x2		Papillons		DEVELOPPEMENT ERREONE			
Lucero A/R		CC + OL		Bases singer ench.		-1			
Faciaux (1mini)		Bloquage dans les coudes chgt de sens *		Blocage sous épaule *		Rouler = 0 si			
3 neckrolls		CC V	9	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		Rt. 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 ejet + chg de sens corps 4eme ejet		Cheville	8				
2 neckrolls		Eject. T ench. même coude		Taille	7				
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*	10	Eject. T (1T avec 3 éject.) horizontal		Horloge V en tournant		Engagement avec perte de contact	2		
Cou + Blocage simple		Eject. G + D + G + D		Horloge sur la tête		Flip dans le cou	3		
Cou	8	Eject. T (1T avec 3 éject.)		Horloge x 2		BONIF VARIANTES (CUMULABLES)			
ROULERS FISH		Eject. G + D + G		Horloge x 1		Sol			
Fish avec 2T		Eject. G x3		Balancer de gauche à droite		Tour au sol / Passage sol	0,5		
Fish avec 1T		Eject Coude H x2		RATTRAPAGES CAT A		Grand écart	0,5		
Fish avec 1/2 T		Eject. G + D		Sous épaule	0,5	BONIF SERIE Base			
Fish envers		Eject. G x2		Dos MD ou MG	0,5	Série 2 mvts ench.	2		
Fish	10	Eject. Coude H x1		MR	0,5	Série 3 mvts ench.	3		
½ Fish	9	Eject. Coude x1	8	RATTRAPAGES CAT B		Série 4 mvts et + ench.	4		
Figure 8 sur le poignet	7	ROULERS ANGE		Simple Fente ou Gd Battement	1	* doit être dans une série bonifiée			
Chgt de poignet ponctuel	7	Angles Aller et Retour		Nuque MD ou MG	1				
Poignet	6	Angles eject. ou ench.		MR en accro ou ill	1				
ROULERS INTERIEUR COUDE		Ange frontal		RATTRAPAGES CAT C		Changement de plan V -> H ou H -> V			
Intérieur coude ench.		Ange		Dos MD ou MG sans RV	1,5				
Intérieur coude		1/2 ange		MR Fente ou Gd Battement	1,5				
Blocage intérieur bras*	9	Intérieur bras	8	Aveugle	1,5	0,5			
ROULERS HORLOGE HORIZONTALE		RATTRAPAGES CAT D		RATTRAPAGES CAT D					
		Horloge H en tournant		Dans accro ou ill ou saut	2				
				Ange - SO	2				
				... Autre sans les mains	2				

' 1 Vague + Bascule est une série !

Vient bonifier un ponctuel ou une série (cf annexe)

Déplacement (3 pas minimum)	0,5
Danse (2 parties du corps en mvt minimum)	
Élément 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. <u>ou</u> MD vert. Envers 1	Tours piétinés / déséquilibre / sur talons / pied non placé -2
Lancer attitude 7	acro, ILL + accro	H env. MG / H end. MD 1	Tour incomplet -2
Lancer horizontal (pas de bonif HMG) 7	1 saut db accro	Lacher vert. Gd Batt <u>ou</u> sous épaule 2	Jambes fléchies -2
Lancer simple V 6	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	
Lâché 3/4	2 sauts accro	Eng direct après un MG sans RV 3	PENALITES DANSE/ATTITUDE/SAUT/SOL
Taper sol 1 rev	1 accro sol	H sous jambe (fente, batt.....) 3	Ouverture du bassin -2
Taper sol 1/2 rev	1 saut accro	Lacher dos 3	Jambes pliées -2
Lache sans rotation	1 T accro	Engt en accro ou en ill 3	Pas. sol non fini -2
Flip	Att accro	Engt dans l'illusion 3	Attitude non conforme -2
LANCERS SOL	1 accro 10	Flip dans rond de Jbe 3	Saut < 130° -2
2T sol	LANCERS ILLUSION	RATTRAPAGES CAT 1	PENALITES ACCROS
Allongement sans RV	ILL, accro + ILL	MG 1	Jambes pliées -2
1T sol	3 ILL	MR 1	Pas d'appel ou réception non-conforme -2
Roulade costale	1T 2ILL	RATTRAPAGES CAT 2 (avec RV)	Bras pliés -2
Passage au sol 9	ILL, accro	Dos - Fente - Battement 2	PENALITES ILLUSIONS
Descente grand écart 9	2ILL ou 2T ILL	Nuque 2	Bras en l'air -2
Descente au sol 5	ILL sol	MR en accro ou ill 2	Main au sol ou tibia -2
LANCERS SAUT	1T ILL	RATTRAPAGES CAT 3 (sans RV)	Jambe(s) fléchie(s) -2
Gd jeté+gd jeté facial	Att ILL	Dos - Fente - Battement 3	Axe de l'illusion -2
Grand jeté facial (sans RV)	ILL 10	Aveugle 3	Jambes en dessous hz -4
2 Grands jetés		RATTRAPAGES CAT 4	Déséquilibre -2
Grand jeté facial (avec RV) 9	Lancers BONIFS VARIANTES (cumulable)	Dans accro ou ill ou saut 4	PENALITES LANCERS
Grand jeté 8	Enverg. Bras (sur les tours uniquement) 1	Ange - SD 4	Axe du bâton -2
Jeté 7	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		PENALITES ENGAGEMENT / RATTRAPAGE
3 T	Roue / Souplesse arrivée au sol 1	VALEUR A 0 si	Engagement erroné -1
2 T	Roue / Souplesse une main ou sur les coudes 1	Sans rotation OU sans pousse 0	Rattrapage erroné -1
1 T 9	Variante attitude: Pied tête ou Y 1	Lancer Tip 0	PENALITES LANCERS
	Roue / Souplesse sans main 2	Bras en l'air (Lancer + tours <u>UNIQUEMENT</u>) 0	Imprécision -0,5
	Grand écart en + 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 x 2	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 bras tendu	Erreur de plan -2
Base fuji en tournant	Bascule 8	Passage dos end/ env Aller Retour	Imprecision -0,5
1 fuji env.	ROULERS OUVERTURE LATÉRALE	Passage dos ench. End	ENGAGEMENT ERRONE
1 fuji end.	O.L en T	Passage dos end/ env	-1
Base fuji env.	R.C.O.L	Rouler épaule 8	RATTRAPAGE ERRONE
Base fuji end.	O.L 8	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)	Bloquage dans les coudes 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	
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	
Blocage aller-retour *	Eject. T ench. (2T avec 5 éject.)	Horloge en tournant bt en équilibre	
Blocage simple* 9	Eject. T (1T avec 3 éject.) horizontal	Horloge V en tournant	
Cou + Blocage simple	Eject. G + D + G + D	Horloge sur la tête	
Cou 7	Eject. T (1T avec 3 éject.)	Horloge x 2	
ROULERS FISH	Eject. G + D + G	Horloge x 1	
Fish avec 2T	Eject. G x3	Balancer de gauche à droite 9	
Fish avec 1T	Eject Coude H x2	RATTRAPAGES CAT A	
Fish avec 1/2 T	Eject. G + D	Sous épaule 0,5	
Fish envers	Eject. G x2	Dos MD ou MG 0,5	
Fish 8	Eject. Coude H x1 8	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	Angles Aller et Retour	Nuque MD ou MG 1	
Poignet	Angles ejet. ou ench.	MR en accro ou ill 1	
ROULERS INTERIEUR COUDE	Ange frontal	RATTRAPAGES CAT C	
Intérieur coude ench.	Ange 1,5	Dos MD ou MG sans RV 1,5	
Intérieur coude	1/2 ange 9	MR Fente ou Gd Battement 1,5	
Blocage intérieur bras* 8	Intérieur bras 7	Aveugle 1,5	
	ROULERS HORLOGE HORIZONTALE	RATTRAPAGES CAT D	
	Horloge H en tournant 10	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)

BONIF DEVELOPPEMENT (sur évolution pas blocage)

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

ROULERS

ROULERS FUJIMI		ROULERS VAGUE		ROULERS PASSAGE DOS		PENALITES ROULERS	
Demi demi env.		Vague + bascule		Passage dos Aller Retour x 2		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 bras tendu		Erreur de plan	-2
Base fuji en tournant		Bascule	6	Passage dos end/ env Aller Retour		Imprécision	-0,5
1 fuji env.		ROULERS OUVERTURE LATÉRALE		Passage dos ench. End		ENGAGEMENT ERRONE	
1 fuji end.		O.L en T		Passage dos end/ env		-1	
Base fuji env.		R.E.O.L		Rouler épaule	7	RATRAPAGE ERRONE	
Base fuji end.	7	O.L	7	ROULERS SINGER		-1	
Bras (env. ou end.)	6	ROULERS COUDE		Singer		VARIANTE ERRONEE	
ROULERS COU		CC V x3		RI 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)		Bloquage dans les coudes 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		RI ép/cou/ép		Contact (main ou doigt)	0
1 neckroll + 1 neckroll bâton équilibre		ROULERS EJECTION		RI 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 + chg de sens corps 4eme ejet		Cheville	6		
2 neckrolls		Eject. T ench. même coude		Taille			
1 neckrolls	9	Eject. T même coude		ROULERS HORLOGE VERTICALE			
Blocage aller-retour *		Eject. T ench. (2T avec 5 éject.)		Horloge en tournant bt en équilibre			
Blocage simple*	8	Eject. T (1T avec 3 éject.) horizontal		Horloge V en tournant			
Cou + Blocage simple		Eject. G + D + G + D		Horloge sur la tête			
Cou	6	Eject. T (1T avec 3 éject.)		Horloge x 2			
ROULERS FISH		Eject. G + D + G		Horloge x 1	9		
Fish avec 2T		Eject. G x3		Balancer de gauche à droite	8		
Fish avec 1T		Eject Coude H x2		RATRAPAGES CAT A			
Fish avec 1/2 T	9	Eject. G + D	8	Sous épaule	0,5	Sol	
Fish envers	8	Eject. G x2	8	Dos MD ou MG	0,5	Tour au sol / Passage sol	0,5
Fish	7	Eject. Coude H x1	7	MR	0,5	Grand écart	0,5
½ Fish		Eject. Coude x1	6	RATRAPAGES 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.		MR en accro ou ill	1		
ROULERS INTERIEUR COUDE		Ange frontal		RATRAPAGES CAT C			
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		Aveugle	1,5		
		ROULERS HORLOGE HORIZONTALE		RATRAPAGES CAT D			
		Horloge H en tournant	9	Dans accro ou ill ou saut	2		
				Ange - SD	2		
				... Autre sans les mains	2		
* doit être dans une série bonifiée							
Ratrapage : 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 COUFIÉ ! 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 mvmt minimum)			
				Élément gymnique parfaitement réalisé (ill / accro / saut)			
				BONIF DEVELOPPEMENT (sur évolution pas blocage)			
				Changement de plan V -> H ou H -> V			
				0,5			
				0,5			

* doit être dans une série bonifiée

Ratrapage :
Pour tous les roulés qui passent par le poignet ou le coude il doit y avoir une perte de contact avec le corps
APRÈS 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)

LANCERS

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

ROULERS

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

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

Vient bonifier un ponctuel ou une série (cf annexe)

BONIF DEVELOPPEMENT (sur évolution pas blocage)

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

ROULERS

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

Vient bonifier un ponctuel ou une série (cf annexe)

→