



Fédération  
**Sportive**  
et Culturelle  
de France

COMMISSION  
NATIONALE  
TWIRLING

**GRILLES DE COTATION  
EQUIPES  
2025 - 2026**

Mise à jour du 18 octobre 2025

LANCERS

Lancers Base	
Lancer déplacement	10
Lancer attitude	10
Lancer horizontal (pas de bonif HMG)	10
Lancer simple V	9
Lancer H 1 révol (ni bonif eng. ni rattr. ni variante)	9
Lâché 3/4	8
Taper sol 1 rev	8
Taper sol 1/2 rev	7
Lache sans rotation	6
Flip	6
Lancers Sol	
2T sol	
Allongement sans RV	
1T sol	
Roulade costale	
Passage au sol	
Descente grand écart	
Descente au sol	10
Lancers Saut	
Gd jeté+gd jeté facial	
Grand jeté facial (sans RV)	
2 Grands jetés	
Grand jeté facial (avec RV)	
Grand jeté	
Jeté	10
Lancers Tour (sur place ou en déplacement)	
4 T	
3 T	
2 T	
1 T	

Lancers Accro (roue-roulade-souplesse-kosak)BONIFS ENGAGEMENTS (non cumulable)PENALITES TOURS3 accrosMG vert. ou MD vert. Envirs1accro, ill + accroH env. MG / H end. MD11 saut db accroLacher vert. Gd Batt ou sous épaule2Accro, illPz vert. Transformation H22 accros / 2T accroEng direct après un MG avec RV22 sauts accroEng direct après un MG sans RV3H sous jambe (fente, batt....)H sous jambe (fente, batt....)31 accro solLacher dos31 saut accroEngt en accro ou en ill31 T accroEngt dans l'illusion3Att accroFlip dans rond de Jbe31 accroRATTRAPAGES CAT 1ILL, accro + ILLMG13 ILLMR11T 2ILLRATTRAPAGES CAT 2 (avec RV)ILL, accroDos - Fente - Battement22ILL ou 2T ILLNuque2ILL solMR en accro ou ill2RATTRAPAGES CAT 3 (sans RV)Dos - Fente - Battement3ILLAveugle3RATTRAPAGES CAT 4Dans accro ou ill ou saut4Enverg. Bras (sur les tours uniquement)Ange - SD4Attitude ou sautTaper au sol4Grand Jeté en plusBlocage genou4Roulade costale en évolutionVALEUR A 0 siRoue / Souplesse arrivée au solSans rotation OU sans pouce0Roue / Souplesse une main ou sur les coudesLancer Tip0Variante attitude: Pied tête ou YBras en l'air (Lancer + tours UNIQUEMENT)0Roue / Souplesse sans mainImpression-0,5Grand écart en +Ecart chute0

LANCERS

LANCERS BASE	
Lancer déplacement	9
Lancer attitude	9
Lancer horizontal (pas de bonif HMG)	9
Lancer simple V	8
Lancer H 1 révol (ni bonif eng. ni rattr. ni variante)	8
Lâché 3/4	7
Taper sol 1 rev	7
Taper sol 1/2 rev	6
Lache sans rotation	5
Flip	

  

LANCERS SOL	
2T sol	
Allongement sans RV	
1T sol	
Roulade costale	
Passage au sol	
Descente grand écart	10
Descente au sol	9

  

LANCERS SAUT	
Gd jeté+gd jeté facial	
Grand jeté facial (sans RV)	
2 Grands jetés	
Grand jeté facial (avec RV)	
Grand jeté	
Jeté	8

  

LANCERS TOUR (sur place ou en déplacement)	
4 T	
3 T	
2 T	
1 T	10

LANCERS ACCRO (roue-roulade-souplesse-kosak)BONIFS ENGAGEMENTS (non cumulable)PENALITES TOURS

3 accros

MG vert. **ou** MD vert. Envirs

1

accro, iLL + accro

H env. MG / H end. MD

1

1 saut db accro

Lacher vert. Gd Batt **ou** sous épaule

2

Accro, ill

Pz vert. Transformation H

2

2 accros / 2T accro

Eng direct après un MG avec RV

2

2 sauts accro

Eng direct après un MG sans RV

3

H sous jambe (fente, batt....)

H sous jambe (fente, batt....)

3

1 accro sol

Lacher dos

3

1 saut accro

Engr en accro ou en ill

3

1 T accro

Engr dans l'illusion

3

Att accro

Flip dans rond de Jbe

3

1 accro

RATTRAPAGES CAT 1

ILL, accro + ILL

MG

1

3 ILL

MR

1

1T 2ILL

RATTRAPAGES CAT 2 (avec RV)

ILL, accro

Dos - Fente - Battement

2

2ILL ou 2T ILL

Nuque

2

ILL sol

MR en accro ou ill

2

1T ILL

RATTRAPAGES CAT 3 (sans RV)

Att ILL

Dos - Fente - Battement

3

ILL

Aveugle

3

RATTRAPAGES CAT 4

Dans accro ou ill ou saut

Déséquilibre

-2

Enverg. Bras (sur les tours uniquement)

Penalites Lancers

1

Angle - SD

Axe du bâton

-2

Attitude ou saut

Rattrapage à 2 mains

-2

Grand Jeté en plus

Passage au sol non fini

-2

Roulade costale en évolution

RATTRAPAGES / RATTRAPAGE

1

Roue / Souplesse arrivée au sol

Engagement erroné

-1

Roue / Souplesse une main ou sur les coudes

Rattrapage erroné

-1

Variante attitude: Pied tête ou Y

Penalites Lancers

1

Bras en l'air (Lancer + tours UNIQUEMENT)

Imprécision

-0,5

Roue / Souplesse sans main

Ecart avec rattrapage

/2

Grand écart en +

Ecart chute

0

Equipe : Espoir, F10H, F12H, combinés 1 et 2, Territoir

ROULERSROULERS FUJIMIROULERS VAGUEROULERS PASSAGE DOSPENAUTES ROULERS

Demi demi env.

Vague + bascule

Passage dos Aller Retour x 2

Manque de fluidité

Base fuji + ej + 1/2 tour + bras

2 vagues

Passage dos Aller eject. Retour

Sauté

Demi demi end.

1 vague

Passage dos Aller Retour bras tendu

Erreur de plan

Base fuji en tournant

Bascule

Passage dos end/ env Aller Retour

Imprecision

1 fuj env.

ROULERS OUVERTURE LATÉRALE

Passage dos ench. End

ENGAGEMENT ERREUR

1 fuj end.

O.L en T

Passage dos end/ env

RATTRAPAGE ERREUR

Base fuji/mi env.

R.E.O.L

Rouler épaulé

VARIANTE ERREUR

Base fuji/mi end.

O.L

ROULERS SINGER

DEVELOPPEMENT ERREUR

Bras (env. ou end.)

ROULERS COUDE

Singer

Rouler = si

Lucero enh.

CC Vx3

RL ép/cou/ép env. (3 mini)

Réalisation erronée

Lucero A/R

CC Vx2

Papillons

Contact (main ou doigt)

Faciaux (1mini)

CC + OL

Bases singer enh.

Au moins 2 mouvements enchainés (sans reprise) sans qu'il y en ait deux identiques à la suite

3 neckrolls

Bloquage dans les coudes chgt de sens \*

Blocage sous épaulé \*

Série

Neckroll MG

CC V

Base singer D ou G

Horloges

1 neckroll + 1 neckroll bâton équilibre

Coude

RL ép/cou

Cheville

Brown

eject 1 Tour 3 eject + chg de sens corps 4eme eject

Taille

Horloge en tournant

2 neckrolls

eject. T enh. même coude

Horloge sur la tête

Horloge x 2

1 neckrolls

eject. T enh. (2T avec 5 éject.)

Horloge x 1

Horloge x 1

Blocage aller-retour \*

Balancer de gauche à droite

RATTRAPAGES CAT A

RATTRAPAGES

Blocage simple\*

Sous épaulé

Sous épaulé

1

Cou + Blocage simple

Dos MD ou MG

Dos MD ou MG

Grand écart

Cou

MR

MR

MR

RATTRAPAGES CAT B

Simple Fente ou Gd Battement

Nouque MD ou MG

Série 2 mvt. enh.

Figure 8 sur le poignet

Anges eject. ou enh.

MR en accro ou ill

Série 3 mvt. enh.

Poignet

Ange frontal

MR en accro ou ill

Série 4 mvt. et + enh.

RATTRAPAGES CAT C

1/2 ange

Anger

\* doit être dans une série bonifiée

Intérieur coude enh.

Intérieur bras

Aveugle

Changement de plan V -&gt; H ou H -&gt; V

Intérieur coude

ROULERS ANGE

Dans accro ou ill ou saut

0,5

Blocage intérieur bras\*

ROULERS HORLOGE HORIZONTALE

Angre

0,5

Horloge H en tournant

Intérieur bras

Angre

0,5

RATTRAPAGES CAT D

ROULERS HORLOGE VERTICALE

Dans accro ou ill ou saut

0,5

Dos MD ou MG sans RV

RATTRAPAGES CAT E

Angre - SD

0,5

MR Fente ou Gd Battement

RATTRAPAGES CAT F

... Autre sans les mains

0,5

Aveugle

ROULERS HORLOGE VERTICALE

Elément gymnique parfaitement réalisé (ill / accro / saut )

0,5

RATTRAPAGES CAT G

ROULERS HORLOGE VERTICALE

Deplacement (3 pas minimum)

0,5

Danse (2 parties du corps en mvt minimum)

RATTRAPAGES CAT H

Danse (2 parties du corps en mvt minimum)

0,5

Elément gymnique parfaitement réalisé (ill / accro / saut )

RATTRAPAGES CAT I

Elément gymnique parfaitement réalisé (ill / accro / saut )

0,5

RATTRAPAGES CAT J

RATTRAPAGES CAT K

RATTRAPAGES CAT L

RATTRAPAGES CAT M

RATTRAPAGES CAT N

RATTRAPAGES CAT O

RATTRAPAGES CAT P

RATTRAPAGES CAT Q

RATTRAPAGES CAT R

RATTRAPAGES CAT S

RATTRAPAGES CAT T

RATTRAPAGES CAT U

LANCERS

LANCERS BASE	
Lancer déplacement	
Lancer attitude	7
Lancer horizontal (pas de bonif HMG)	7
Lancer simple V	6
Lancer H 1 révol (ni bonif eng. ni rattrapage)	
Lâché 3/4	
Taper sol 1 rev	
Taper sol 1/2 rev	
Lache sans rotation	
Flip	
LANCERS SOL	
2T sol	
Allongement sans RV	
1T sol	
Roulade costale	
Passage au sol	9
Descente grand écart	9
Descente au sol	6
LANCERS SAUT	
Gd jeté+gd jeté facial	
Grand jeté facial (sans RV)	
2 Grands jetés	
Grand jeté facial (avec RV)	9
Grand jeté	8
Jeté	7
LANCERS TOUR (sur place ou en déplacement)	
4 T	
3 T	
2 T	9
1 T	8

LANCERS ACCRO (roue-roulade-souplesse-kosak)	
3 accros	
accro, ill + accro	
1 saut db accro	
Accro, ill	
2 accros / 2T accro	
2 sauts accro	
1 accro sol	
1 saut accro	
1 T accro	
Att accro	
LANCERS ILLUSION	
ILL, accro + ILL	
3 ILL	
1T 2ILL	
ILL, accro	
ILL sol	
1T ILL	
Att ILL	
Lancers BONIFS VARIANTES (cumulables)	
Enverg. Bras (sur les tours uniquement)	1
Attitude ou saut	1
Grand Jeté en plus	1
Roulade costale en évolution	1
Roue / Souplesse arrivée au sol	1
Roue / Souplesse une main ou sur les coudes	1
Variante attitude: Pied tête ou Y	1
Roue / Souplesse sans main	2
Grand écart en +	1

BONIFS ENGAGEMENTS (non cumulable)	
MG vert. <b>ou</b> MD vert. Envers	1
H env. MG / H end. MD	1
Lacher vert. Gd Batt <b>ou</b> sous épaule	2
Pz vert. Transformation H	2
Eng direct après un MG avec RV	2
Eng direct après un MG sans RV	3
PENALITES DANSE/ATTITUDE/SAUT/SOL	
H sous jambe (fente, batt....)	3
Lacher dos	3
Engr en accro ou en ill	3
Engr dans l'illusion	3
Flip dans rond de Jbe	3
RATTRAPAGES CAT 1	
MG	1
MR	1
RATTRAPAGES CAT 2 (avec RV)	
Dos - Fente - Battement	2
Nuque	2
MR en accro ou ill	2
RATTRAPAGES CAT 3 (sans RV)	
Dos - Fente - Battement	3
Aveugle	3
RATTRAPAGES CAT 4	
Dans accro ou ill ou saut	4
Ange - SD	4
Attitude ou saut	4
Blocage genou	4
PENALITES LANCERS	
Engagement erroné	-1
Rattrapage erroné	-1
PENALITES LANCERS	
Imprécision	-0,5
Ecart avec rattrapage	/2
VALEUR A 0 si	
Sans rotation OU sans pouce	0
Lancer Tip	0
PENALITES LANCERS	

PENALITES TOURS	
Tours piétinés / déséquilibre / sur talons / pied non placé	-2
Tour incomplet	-2
Jambes fléchies	-2
Mains non placées	-2
PENALITES DANSE/ATTITUDE/SAUT/SOL	
Ouverture du bassin	-2
Jambes pliée	-2
Pas. sol non fini	-2
Attitude non conforme	-2
Saut < 130°	-2
PENALITES ACCROS	
Jambes pliées	-2
Pas d'appel ou réception non-conforme	-2
Bras pliés	-2
PENALITES ILLUSIONS	
Bras en l'air	-2
Main au sol ou tibia	-2
Jambe(s) fléchie(s)	-2
Axe de l'illusion	-2
Jambes en dessous hz	-4
Déséquilibre	-2
PENALITES LANCERS	
Axe du bâton	-2
Rattrapage à 2 mains	-2
Passage au sol non fini	-2
PENALITES ENGAGEMENT / RATTRAPAGE	
Engagement erroné	-1
Rattrapage erroné	-1
PENALITES LANCERS	
Imprécision	-0,5
Ecart avec rattrapage	/2
VALEUR A 0 si	
Sans rotation OU sans pouce	0
Lancer Tip	0
PENALITES LANCERS	

ROULERS

ROULERS FUJIMI	
Demi demi env.	
Base fuji + ej + 1/2 tour + bras	
Demi demi end.	
Base fuj en tournant	
1 fuj env.	
1 fuj end.	
Base fuji env.	
Base fuji end.	8
Bras (env. ou end.)	7
ROULERS COU	
Lucero enh.	
Lucero A/R	
Faciaux (1mini)	
3 neckrolls	
Neckroll MG	
1 neckroll + 1 neckroll bâton équilibre	
Brown	
2 neckrolls	
1 neckrolls	
Blocage aller-retour *	
Blocage simple*	9
Cou + Blocage simple	
Cou	7
ROULERS FISH	
Fish avec 2T	
Fish avec 1T	
Fish avec 1/2 T	
Fish envers	9
Fish	8
½ Fish	7
Figure 8 sur le poignet	6
Chgt de poignet ponctuel	6
ROULERS INTERIEUR COUDE	
Intérieur coude enh.	
Intérieur coude	
Blocage intérieur bras*	8
ROULERS ANGE	
Anges Aller et Retour	
Anges eject. ou enh.	
Angé frontal	
Angé	9
1/2 ange	
Intérieur bras	7
ROULERS HORLOGE HORIZONTALE	
Horloge H en tournant	10
ROULERS PASSAGE DOS	
Passage dos Aller Retour x 2	
Passage dos Aller eject. Retour	
Passage dos Aller Retour bras tendu	
Passage dos end/ env Aller Retour	
Rouler épaulé	8
PENAUTES ROULERS	
Manque de fluidité	-2
Sauté	-2
Erreur de plan	-2
Imprecision	-0,5
ENGAGEMENT ERREUR	
RATTRAPAGE ERREUR	
VARIANTE ERREURE	
DEVELOPPEMENT ERREURE	
Rouler = 0 si	
Réalisation erronée	0
Contact (main ou doigt)	0
Série	
Au moins 2 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
RATTRAPAGES CAT A	
Sous épaulement	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
BONIF DEVELOPPEMENT (sur évolution pas blocage)	
Deplacement (3 pas minimum)	
Danse (2 parties du corps en mvt minimum)	
Elément gymnique parfaitement réalisé (ill / accro / saut )	0,5

' 1 Vague + Bascule est une série !

Vient bonifier un ponctuel ou une série (cf annexe)

Changement de plan V -> H ou H -> V	0,5
--	-----

LANCERS

LANCERS BASE	
Lancer déplacement	
Lancer attitude	
Lancer horizontal (pas de bonif HMG)	
Lancer simple V	
Lancer H 1 révol (ni bonif eng. ni rattr. ni variante)	
Lâché 3/4	
Taper sol 1 rev	
Taper sol 1/2 rev	
Lache sans rotation	
Flip	
LANCERS SOL	
2T sol	
Allongement sans RV	
1T sol	9
Roulade costale	9
Passage au sol	8
Descente grand écart	8
Descente au sol	
LANCERS SAUT	
Gd jeté+gd jeté facial	
Grand jeté facial (sans RV)	
2 Grands jetés	9
Grand jeté facial (avec RV)	8
Grand jeté	7
Jeté	6
LANCERS TOUR (sur place ou en déplacement)	
4 T	
3 T	
2 T	8
1 T	7

PENALITES TOURS

Tours piétinés / déséquilibre / sur talons / pied non placé

-2

Tour incomplet

-2

Jambes fléchies

-2

Mains non placées

-2

PENALITES DANSE/ATTITUDE/SAUT/SOL

Ouverture du bassin

-2

Jambes pliée

-2

Pas. sol non fini

-2

Attitude non conforme

-2

Saut &lt; 130°

-2

PENAUTES ACCROS

Jambes pliées

-2

Pas d'appel ou réception non-conforme

-2

Bras pliés

-2

PENALITES ILLUSIONS

Bras en l'air

-2

Main au sol ou tibia

-2

Jamb(e)s fléchie(s)

-2

Axe de l'illusion

-2

Jambes en dessous hz

-4

Déséquilibre

-2

PENAUTES LANCERS

Axe du bâton

-2

Rattrapage à 2 mains

-2

Passage au sol non fini

-2

PENAUTES ENGAGEMENT / RATTRAPAGE

Engagement erroné

-1

Rattrapage erroné

-1

PENALITES LANCERS

Imprécision

-0,5

Ecart avec rattrapage

/2

Lancers BONIFS VARIANTES (cumulables)

Enverg. Bras (sur les tours uniquement)	1
Attitude ou saut	1
Grand Jeté en plus	1
Roulade costale en évolution	1
Roue / Souplesse arrivée au sol	1
Roue / Souplesse une main ou sur les coudes	1
Variante attitude: Pied tête ou Y	1
Roue / Souplesse sans main	2
Grand écart en +	1

VALEUR A 0 si

Sans rotation OU sans pouce	0
Lancer Tip	0
Bras en l'air (Lancer + tours <b>UNIQUEMENT</b> )	0

Ecart chute

0

LANCERS ACCRO (roue-roulade-souplesse-kosak)

3 accros	
accro, ill + accro	
1 saut db accro	
Accro, ill	
2 accros / 2T accro	
2 sauts accro	
1 accro sol	
1 accro	9

LANCERS ILLUSION

ILL, accro + ILL	
3 ILL	
1T 2ILL	
ILL, accro	
1T ILL	10

RATTRAPAGES CAT 1

MG	1
MR	1
<b>RATTRAPAGES CAT 2 (avec RV)</b>	
Dos - Fente - Batttement	2
Nuque	2
MR en accro ou ill	2
<b>RATTRAPAGES CAT 3 (sans RV)</b>	
Dos - Fente - Batttement	3
Aveugle	3
<b>RATTRAPAGES CAT 4</b>	
Dans accro ou ill ou saut	4
Ange - SD	4
Taper au sol	4
Blocage genou	4

VALEUR A 0 si

0

0

0

0

BONIFS ENGAGEMENTS (non cumulable)MG vert. **ou** MD vert. Envers

1

H env. MG / H end. MD

1

Lacher vert. Gd Batt **ou** sous épaule

2

Pz vert. Transformation H

2

Eng direct après un MG avec RV

2

Eng direct après un MG sans RV

3

PENALITES DANSE/ATTITUDE/SAUT/SOL

Ouverture du bassin

-2

Jambes pliée

-2

Pas. sol non fini

-2

Attitude non conforme

-2

Saut &lt; 130°

-2

PENALITES ACCROS

Jambes pliées

-2

Pas d'appel ou réception non-conforme

-2

Bras pliés

-2

PENALITES ILLUSIONS

Bras en l'air

-2

Main au sol ou tibia

-2

Jamb(e)s fléchie(s)

-2

Axe de l'illusion

-2

Jambes en dessous hz

-4

Déséquilibre

-2

PENAUTES LANCERS

Axe du bâton

-2

Rattrapage à 2 mains

-2

Passage au sol non fini

-2

PENAUTES ENGAGEMENT / RATTRAPAGE

Engagement erroné

-1

Rattrapage erroné

-1

PENALITES LANCERS

Imprécision

-0,5

Ecart avec rattrapage

/2

ROULERS FUJIMI

Demi demi env.

-

Base fui + ej + 1/2 tour + bras

-

Demi demi end.

-

Base fui en tournant

-

1 fuj env.

-

1 fuj end.

9

Base fujimi env.

8

Base fujimi end.

7

Bras (env. ou end.)

6

ROULERS COU

Lucero enh.

-

Lucero A/R

-

Faciaux (1mini)

-

3 neckrolls

-

Neckroll MG

-

1 neckroll + 1 neckroll bâton équilibre

-

Brown

-

2 neckrolls

-

1 neckrolls

9

ROULERS EJECTION

Blocage aller-retour \*

-

Blocage simple\*

8

Eject. 1 Tour 3 eject + chg de sens corps 4eme eject

-

Eject. T enh. même coude

-

Eject. T même coude

-

Eject. T (2T avec 5 éject.)

-

Eject. T (1T avec 3 éject.) horizontal

-

Eject. Coude H x2

-

Eject. G + D

8

Eject. G x2

8

Eject. Coude H x1

7

Eject. Coude x1

6

ROULERS ANGE

Figure 8 sur le poignet

-

Anges Aller et Retour

-

Anges frontal

-

1/2 ange

-

ROULERS HORLOGE HORIZONTALE

Intérieur bras

-

Horloge H en tournant

9

ROULERS VAGUE

Vague + bascule

-

2 vagues

7

1 vague

6

Bascule

6

ROULERS PASSAGE DOS

Passage dos Aller Retour x 2

-

Passage dos Aller éject. Retour

-

Passage dos Aller Retour bras tendu

-

Passage dos end/ env Aller Retour

-

Passage dos env/ t

-

Rouler épaulement

7

ROULERS SINGER

Singer

-

RL ép/cou/ép

-

RL ép/cou

7

Cheville

6

LANCERS

LANCERS BASE	
Lancer déplacement	
Lancer attitude	
Lancer horizontal (pas de bonif HMG)	
Lancer simple V	
Lancer H 1 révol (ni bonif eng. ni rattr. ni variante)	
Lâché 3/4	
Taper sol 1 rev	
Taper sol 1/2 rev	
Lache sans rotation	
Flip	
LANCERS SOL	
2T sol	
Allongement sans RV	8
1T sol	8
Roulade costale	8
Passage au sol	7
Descente grand écart	7
Descente au sol	
LANCERS SAUT	
Gd jeté+gd jeté facial	
Grand jeté facial (sans RV)	8
2 Grands jetés	8
Grand jeté facial (avec RV)	7
Grand jeté	6
Jeté	
LANCERS TOUR (sur place ou en déplacement)	
4 T	
3 T	9
2 T	7
1 T	6
Lancers BONIFS VARIANTES (cumulables)	
Enverg. Bras (sur les tours uniquement)	1
Attitude ou saut	1
Grand Jeté en plus	1
Roulade costale en évolution	1
Roue / Souplesse arrivée au sol	1
Roue / Souplesse une main ou sur les coudes	1
Variante attitude: Pied tête ou Y	1
Roue / Souplesse sans main	2
Grand écart en +	1
VALEUR A 0 si	
Sans rotation OU sans pouce	0
Lancer Tip	0
PENALITES LANCERS	
Bras en l'air (Lancer + tours UNIQUEMENT)	0
Impécision	-0,5
Ecart chute	0

PENALITES TOURS

BONIFS ENGAGEMENTS (non cumulable)	
MG vert. <b>ou</b> MD vert. Envers	1
H env. MG / H end. MD	1
1 saut db accro	
Accro, ill	
2 accros / 2T accro	
2 sauts accro	
1 accro sol	10
1 saut accro	10
1 T accro	10
Att accro	9
1 accro	8
RATTRAPAGES CAT 1	
MG	1
MR	1
RATTRAPAGES CAT 2 (avec RV)	
Dos - Fente - Batttement	2
Nuque	2
MR en accro ou ill	2
RATTRAPAGES CAT 3 (sans RV)	
Dos - Fente - Batttement	3
Aveugle	3
RATTRAPAGES CAT 4	
Dans accro ou ill ou saut	4
Ange - SD	4
Attitude ou saut	4
Blocage genou	4
PENALITES ENGAGEMENT / RATTRAPAGE	
Engagement erroné	-1
Rattrapage erroné	-1
PENALITES LANCERS	
Passage au sol non fini	-2
PENALITES LANCERS	
Engagement erroné	-1
Rattrapage erroné	-1
PENALITES LANCERS	
Impécision	-0,5
Ecart avec rattrapage	/2

ROULERS FUJIMI

Demi demi env.

Base fuji + ej + 1/2 tour + bras

Demi demi end.

Base fuji en tournant

1 fuj env.

1 fuj end.

Base fuji mi env.

Base fuji mi end.

Bras (env. ou end.)

Lucero enh.

Lucero A/R

Faciaux (1mini)

3 neckrolls

Neckroll MG

1 neckroll + 1 neckroll bâton équilibre

Brown

2 neckrolls

1 neckrolls

Blocage aller-retour \*

Blocage simple\*

Cou + Blocage simple

Cou

ROULERS FISH

Fish avec 2T

Fish avec 1T

Fish avec 1/2 T

Fish envers

½ Fish

Figure 8 sur le poignet

Chgt de poignet ponctuel

Poignet

ROULERS INTERIEUR COUDE

Intérieur coude enh.

Intérieur coude

Blocage intérieur bras\*

\* doit être dans une série bonifiée

Rattrapage :

Pour tous les rouliers 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)

ROULERS VAGUE

Vague + bascule

2 vagues

1 vague

Bascule

ROULERS OUVERTURE LATÉRALE

O.L en T

R.E.O.L

O.L

ROULERS COUDE

CC Vx3

CC Vx2

CC + OL

Bloquage dans les coudes chgt de sens \*

CC V

Coude

ROULERS EJECTION

eject 1 Tour 3 eject + chgt de sens 4eme eject

eject. T enh. même coude

eject. T même coude

eject. T enh. (2T avec 5 eject.)

eject. T (1T avec 3 eject.) horizontal

eject. G + D + G + D

eject. T (1T avec 3 eject.)

eject. G + D + G

eject. G x3

eject Coude H x2

eject. G + D

eject. G x2

eject. Coude H x1

eject. Coude x1

ROULERS ANGE

Anges Aller et Retour

Anges eject. ou enh.

Ange frontal

1/2 ange

Intérieur bras

ROULERS HORLOGE HORIZONTALE

Horloge H en tournant

ROULERS PASSAGE DOS

Passage dos Aller Retour x 2

Passage dos Aller eject. Retour

Passage dos Aller Retour bras tendu

Passage dos end/ env Aller Retour

Passage dos ench. End

Passage dos end/ env

Rouler épaule

ROULERS SINGER

Singer

RL ép/cou/ép enh. (3 mini)

Papillons

Bases singer enh.

Blocage sous épaule \*

Base singer D ou G

RL ép/cou/ép

RL ép/cou

Cheville

Taille

ROULERS HORLOGE VERTICALE

Horloge en tournant bt en équilibre

Horloge V en tournant

Horloge sur la tête

Horloge x 2

Horloge x 1

Balancer de gauche à droite

RATTRAPAGES CAT A

Sous épaule

Dos MD ou MG

MR

RATTRAPAGES CAT B

Simple Fente ou Gd Batttement

Nuque MD ou MG

MR en accro ou ill

RATTRAPAGES CAT C

Dos MD ou MG sans RV

MR Fente ou Gd Batttement

Aveugle

RATTRAPAGES CAT D

Dans accro ou ill ou saut

Ange - SD

... Autre sans les mains

PENAUTES ROULERS

Manque de fluidité

Sauté

Erreur de plan

Imprecision

ENGAGEMENT ERREUR

RATTRAPAGE ERREUR

VARIANTE ERREUR

DEVELOPPEMENT ERREUR

Rouler = 0 si

Réalisation erronée

Contact (main ou doigt)

Au moins 3 mouvements enchainés (sans reprise) sans qu'il y en ait deux identiques à la suite

BONIF ENGAGEMENTS (non cumulable)

Enrouler / Dos

Engagement avec perte de contact

Flip dans le cou

BONIF VARIANTES (CUMULABLES)

Sol

Tour au sol / Passage sol

Grand écart

BONIF SERIE Base

Série 3 mvts enh.

Série 4 mvts enh.

Série 5 mvts et + enh.

BONIF SERIE (si aucun chgt poignet)

Série 3 mvts enh.

Série 4 mvts enh.

Série 5 mvts enh.

Série 6 mvts enh.

Série 7 mvts enh.

Série 8 mvts enh.

Série 9 mvts enh.

Changement de plan V -&gt; H ou H -&gt; V

BONIF DEVELOPPEMENT (sur évolution pas blocage)

Déplacement (3 pas minimum)

Danse (2 parties du corps en mvt minimum)

Elément gymnique parfaitement réalisé (ill / accro / saut )

LANCERS**LANCERS BASE**

Lancer déplacement	
Lancer attitude	
Lancer horizontal (pas de bonif HMG)	
Lancer simple V	
Lancer H 1 révol (ni bonif eng. ni rattr. ni variante)	
Lâché 3/4	
Taper sol 1 rev	
Taper sol 1/2 rev	
Lache sans rotation	
Flip	

**LANCERS ACCRO (roue-roulade-souplesse-kosak)**

3 accros	10
accro, ill + accro	10
1 saut db accro	10
Accro, ill	10
2 accros / 2T accro	10
2 sauts accro	10
1 accro sol	9
H sous jambe (fente, batt....)	3
Lacher dos	3
Engr en accro ou en ill	3
Engr dans l'illusion	3
1 T accro	9
Att accro	8
1 accro	7

**BONIFS ENGAGEMENTS (non cumulable)**

MG vert. <b>ou</b> MD vert. Envers	1
H env. MG / H end. MD	1
Lacher vert. Gd Batt <b>ou</b> sous épaule	2
Pz vert. Transformation H	2
Eng direct après un MG avec RV	1,5
Eng direct après un MG sans RV	3
Mains non placées	-2

**PENALITES TOURS**

Tours piétinés / déséquilibre / sur talons / pied non placé	-2
Tour incomplet	-2
Jambes fléchies	-2
Mains non placées	-2
<b>PENALITES DANSE/ATTITUDE/SAUT/SOL</b>	
Ouverture du bassin	-2
Jambes pliée	-2
Pas. sol non fini	-2
Attitude non conforme	-2
Saut < 130°	-2

**LANCERS SOL****LANCERS ILLUSION****RATTRAPAGES CAT 1****MG****MR****RATTRAPAGES CAT 2 (avec RV)****Dos - Fente - Battement****Nuque****MR en accro ou ill****RATTRAPAGES CAT 3 (sans RV)****Dos - Fente - Battement****Aveugle****RATTRAPAGES CAT 4****Dans accro ou ill ou saut****Ange - SD****Attitude ou saut****Taper au sol****Blocage genou****VALEUR A 0 si****Sans rotation OU sans pouce****Rattrapage erroné****Rattrapage erroné****PENALITES LANCERS****Impécision****Ecart avec rattrapage****PENALITES TOURS**

Tours piétinés / déséquilibre / sur talons / pied non placé	-2
Tour incomplet	-2
Jambes fléchies	-2
Mains non placées	-2
<b>PENALITES DANSE/ATTITUDE/SAUT/SOL</b>	
Ouverture du bassin	-2
Jambes pliée	-2
Pas. sol non fini	-2
Attitude non conforme	-2
Saut < 130°	-2

**ROULERS FUJIMI**

Demi demi env.	10
Base fuji + ej + 1/2 tour + bras	9
Demi demi end.	9
Base fuji en tournant	8
1 fuj env.	7
1 fuj end.	6
Base fuji mi env.	5
Base fuji mi end.	4
Bras (env. ou end.)	

**ROULERS VAGUE**

Vague + bascule	4
2 vagues	4
1 vague	
<b>ROULERS OUVERTURE LATÉRALE</b>	
O.L en T	6
R.E.O.L	5
O.L	

**ROULERS PASSAGE DOS**

Passage dos Aller Retour x 2	10
Passage dos Aller eject. 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
Roulér épaule	

**PENAUTES ROULERS**

Manque de fluidité	-2
Sauté	-2
Erreur de plan	-2
Imprecision	-0,5
<b>ENGAGEMENT ERREUR</b>	
Rattrapage errone	-1
<b>VARIANTE ERREUR</b>	
Developpement errone	-1
Roulér = 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 enh.	1
Série 4 mvts enh.	2
Série 5 mvts et + enh.	3

**BONIF SERIE (si aucun chgt poignet)**

Série 3 mvts enh.	2
Série 4 mvts enh.	3
Série 5 mvts enh.	4

**Changement de plan V -> H ou H -> V**

0,5
Deplacement (3 pas minimum)
Danse (2 parties du corps en mvt minimum)

Elément gymnique parfaitement réalisé (ill / accro / saut )

**ROULERS INTERIEUR COUDE**

Intérieur coude enh.	9
Intérieur coude	
Blocage intérieur bras*	

**ROULERS ANGE**

Anges Aller et Retour	10
Anges eject. ou enh.	10
Angé frontal	7
Angé	6
1/2 ange	

**ROULERS HORLOGE HORIZONTALE**

Intérieur bras	
Horloge H en tournant	7

**Rattrapage :**

Pour tous les rouliers qui passent par le poignet ou le coude il doit y avoir une perte de contact avec le corps

**APRÈS UN ROULER CODEF 1**

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

Vient bonifier un ponctuel ou une série (cf annexe)

→