



COMMISSION
NATIONALE
TWIRLING

GRILLES DE COTATION
EQUIPES
2025 - 2026

Mise à jour du 18 octobre 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 fuji en tournant		Bascule		Passage dos end/ env Aller Retour		Imprecision	-0,5
1 fuj env.		ROULERS OUVERTURE LATÉRALE		Passage dos ench. End		ENGAGEMENT ERRENE	
1 fuj end.		O.L en T		Passage dos end/ env		-1	
Base fujimi env.		R.E.O.L		Rouler épaule		RATTRAPAGE ERRENE	
Base fujimi end.		O.L		ROULERS SINGER		-1	
Bras (env. ou end.)	10	ROULERS COUDE		Singer		VARIANTE ERRENEE	
ROULERS COU		CC V x3		Rl ép/cou/ép ench. (3 mini)		-1	
Lucero ench.		CC V x2		Papillons		DEVELOPPEMENT ERRENE	
Lucero A/R		CC + OL		Bases singer ench.		-1	
Faciaux (1mini)		Blocage 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 + chgt 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		Enrouler / Dos	1
Blocage simple*		Eject. T (1T avec 3 éject.) horizontal		Horloge V en tournant		Engagement avec perte de contact	2
Cou + Blocage simple	10	Eject. G + D + G + D		Horloge sur la tête		Flip dans le cou	3
Cou	9	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		
Fish		Eject. Coude H x1		MR	0,5		
½ Fish	10	Eject. Coude x1		RATTRAPAGES CAT B		Série 2 mvts ench.	
Figure 8 sur le poignet	8	ROULERS ANGE		Simple Fente ou Gd Battement	1	Série 3 mvts ench.	
Chgt de poignet ponctuel	8	Angles Aller et Retour		Nuque MD ou MG	1	Série 4 mvts et + ench.	
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	Changement de plan V -> H ou H -> V	
Intérieur coude		1/2 ange		MR Fente ou Gd Battement	1,5		
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
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		1T 2ILL		RATRAPAGES 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	10	ILL sol		MR en accro ou ill	2	Main au sol ou tibia	-2
Descente au sol	9	1T ILL		RATRAPAGES 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)		RATRAPAGES CAT 4		PENALITES LANCERS		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	8	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 / RATRAPAGE		PENALITES LANCERS	
4 T		Roue / Souplesse arrivée au sol	1	VALEUR A 0 si		Engagement erroné	-1
3 T		Roue / Souplesse une main ou sur les coudes	1	Sans rotation OU sans pouce	0	Rattrapage erroné	-1
2 T		Variante attitude: Pied tête ou Y	1	Lancer Tip	0	PENALITES LANCERS	
1 T	10	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	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 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		RATRAPAGE ERREONE	
Base fujimi 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		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	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		RATRAPAGES 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	RATRAPAGES 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		RATRAPAGES 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	BONIF DEVELOPPEMENT (sur évolution pas blocage)	
ROULERS HORLOGE HORIZONTALE		RATRAPAGES CAT D		RATRAPAGES CAT D			
Horloge H en tournant		Dans accro ou ill ou saut	2	Ange - SD	2		
		... Autre sans les mains	2				

' 1 Vague + Bascule est une série !

Vient bonifier un ponctuel ou une série (cf annexe)

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. <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 6	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		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 9	Roue / Souplesse une main ou sur les coudes 1	Sans rotation OU sans pousse 0	Rattrapage erroné -1
1 T 8	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 ERRENE
1 fuji end.	O.L en T	Passage dos end/ env	-1
Base fuji env.	R.E.O.L	Rouler épaule 8	RATTRAPAGE ERRENE
Base fuji end. 8	O.L 8	ROULERS SINGER	-1
Bras (env. ou end.) 7	ROULERS COUDE	Singer	VARIANTE ERRENE
ROULERS COU	CC V x3	RL ép/cou/ép ench. (3 mini)	-1
Lucero ench.	CC V x2	Papillons	DEVELOPPEMENT ERRENE
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 8	CC V 8	Base singer D ou G	Réalisation erronée 0
Neckroll MG 6	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 9	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 8	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)	

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		Imprecision	-0,5
1 fuji env.		ROULERS OUVERTURE LATERALE		Passage dos ench. End		ENGAGEMENT ERRENE	
1 fuji end.	9	O.L en T		Passage dos end/ env		-1	
Base fujimi env.	8	R.E.O.L		ROULERS SINGER		RATRAPAGE ERRENE	
Base fujimi end.	7	O.L.	7	Singer		-1	
Bras (env. ou end.)	6	ROULERS COUDE		Rt ép/cou/ép ench. (3 mini)		VARIANTE ERRENEE	
ROULERS COU		CC V x3		Papillons		-1	
Lucero ench.		CC V x2		Bases singer ench.		DEVELOPPEMENT ERRENE	
Lucero A/R		CC + OL		Blocage sous épaule *		-1	
Faciaux (1mini)		Blocage dans les coudes 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		Rt ép/cou	7	Contact (main ou doigt)	0
1 neckroll + 1 neckroll bâton équilibré		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			
2 neckrolls		Eject. T ench. même coude		ROULERS HORLOGE VERTICALE			
1 neckrolls	9	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		Enrouler / Dos	1
Blocage simple*	8	Eject. T (1T avec 3 éject.) horizontal		Horloge sur la tête		Engagement avec perte de contact	2
Cou + Blocage simple		Eject. G + D + G + D		Horloge x 2		Flip dans le cou	3
Cou	6	Eject. T (1T avec 3 éject.)		Horloge x 1	9	BONIF VARIANTES (CUMULABLES)	
ROULERS FISH		Eject. G + D + G		Balancer de gauche à droite	8	Sol	
Fish avec 2T		Eject. G x3		RATRAPAGES CAT A		Tour au sol / Passage sol	0,5
Fish avec 1T		Eject Coude H x2		Sous épaule	0,5	Grand écart	0,5
Fish avec 1/2 T	9	Eject. G + D	8	Dos MD ou MG	0,5	BONIF SERIE Base	
Fish envers	8	Eject. G x2	8	MR	0,5	Série 2 mvts ench.	2
Fish	7	Eject, Coude H x1	7	RATRAPAGES CAT B		Série 3 mvts ench.	3
½ Fish		Eject. Coude x1	6	Simple Fente ou Gd Battement	1	Série 4 mvts et + ench.	4
Figure 8 sur le poignet		ROULERS ANGE		Nuque MD ou MG	1	<div>Changement de plan V -> H ou H -> V</div>	
Chgt de poignet ponctuel		Angles Aller et Retour		MR en accro ou ill	1		
Poignet		Angles eject. ou ench.		RATRAPAGES CAT C		<div>BONIF DEVELOPPEMENT (sur évolution pas blocage)</div>	
ROULERS INTERIEUR COUDE		Ange frontal		Dos MD ou MG sans RV	1,5		
Intérieur coude ench.		Ange	9	MR Fente ou Gd Battement	1,5		
Intérieur coude		1/2 ange	7	Aveugle	1,5	<div>0,5</div>	
Blocage intérieur bras *	7	Intérieur bras		RATRAPAGES CAT D			
<div>* doit être dans une série bonifiée</div>		ROULERS HORLOGE HORIZONTALE		Dans accro ou ill ou saut	2		
		Horloge H en tournant	9	Ange - SD	2		
		<div>Vient bonifier un ponctuel ou une série (cf annexe)</div>		... Autre sans les mains	2		
<div>Ratrapage : Pour tous les roulés qui passent par le poignet ou le coude il doit y avoir une perte de contact avec le corps APRES UN ROULER CODINÉ ! Il peut être éjecté directement ou après un échappé (équivalent à 1/2 fish)</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)			
				Élément gymnique parfaitement réalisé (ill / accro / saut)			

4ème

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 fuji en tournant		Bascule		Passage dos end/ env Aller Retour		Imprecision	-0,5
1 fuji env.	9	ROULERS OUVERTURE LATERALE		Passage dos ench. End		ENGAGEMENT ERRENE	
1 fuji 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		DEVELOPEMENT ERRENE	
Lucero A/R		CC + OL	7	Bases singer ench.		-1	
Faciaux (1mini)		Bloquage dans les coudes 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 équilibré		ROULERS EJECTION		Rl ép/cou	6		
Brown		ejet 1 Tour 3 ejet + chg de sens corps 4ème 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	9	Eject. T ench. même coude		Taille			
1 neckrolls	7	Eject. T même coude		ROULERS HORLOGE VERTICALE			
Blocage aller-retour *	7	Eject. T ench. (2T avec 5 éject.)		Horloge en tournant bt en équilibre		BONIF ENGAGEMENTS (non cumulable)	
Blocage simple*	7	Eject. T (1T avec 3 éject.) horizontal		Horloge V en tournant		Enrouler / Dos	1
Cou + Blocage simple		Eject. G + D + G + D	10	Horloge sur la tête		Engagement avec perte de contact	2
Cou		Eject. T (1T avec 3 éject.)		Horloge x 2		Flip dans le cou	3
ROULERS FISH		Eject. G + D + G	9	Horloge x 1	8		
Fish avec 2T	9	Eject. G x3	8	Balancer de gauche à droite	7	BONIF VARIANTES (CUMULABLES)	
Fish avec 1T	8	Eject Coude H x2	8	RATTRAPAGES CAT A		Sol	
Fish avec 1/2 T	7	Eject. G + D	7	Sous épaule	0,5	Tour au sol / Passage sol	0,5
Fish envers		Eject. G x2	7	Dos MD ou MG	0,5	Grand écart	0,5
Fish		Eject, Coude H x1	6	MR	0,5	BONIF SERIE Base	
½ Fish		Eject. Coude x1	4	RATTRAPAGES CAT B		Série 3 mvts ench.	1
Figure 8 sur le poignet		ROULERS ANGE		Simple Fente ou Gd Battement	1	Série 4 mvts ench.	2
Chgt de poignet ponctuel		Anges Aller et Retour	10	Nuque MD ou MG	1	Série 5 mvts et + ench.	3
Poignet		Anges eject. ou ench.	10	MR en accro ou ill	1	BONIF SERIE (si aucun chgt poignet)	
ROULERS INTERIEUR COUDE		Anges frontal	7	RATTRAPAGES CAT C		Série 3 mvts ench.	2
Intérieur coude ench.		Anges	6	Dos MD ou MG sans RV	1,5	Série 4 mvts ench.	3
Intérieur coude	8	1/2 ange		MR Fente ou Gd Battement	1,5	Série 5 mvts et + ench.	4
Blocage intérieur bras*		Intérieur bras		Aveuile	1,5		
		ROULERS HORLOGE HORIZONTALE		RATTRAPAGES CAT D			
		Horloge H en tournant	7	Dans accro ou ill ou saut	2		
				Anges - SD	2		
				... Autre sans les mains	2		
* doit être dans une série bonifiée						Changement de plan V -> H ou H -> V	0,5

Rattrapage :
Pour tous les rouleurs 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)

<p>Deplacement (3 pas minimum)</p> <p>Danse (2 parties du corps en mvt minimum)</p> <p>Elément gymnique parfaitement réalisé (il / accro / saut)</p>	0,5
---	-----

BONIF DEVELOPPEMENT (sur évolution pas blocage)

LANCERS

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

ROULERS

ROULERS FUJIMI	ROULERS VAGUE	ROULERS PASSAGE DOS	PENALITES 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 éject. Retour	Sauté
Demi demi end.	1 vague	Passage dos Aller Retour bras tendu	Erreur de plan
Base fuji en tournant	Basculé	Passage dos end/ env Aller Retour	Imprecision
1 fuji env.		Passage dos ench. End	
1 fuji end.	O.L en T	Passage dos end/ env	
Base fuji env.	R.E.O.L	Rouler épaule	
Base fuji end.	O.L		
Bras (env. ou end.)			
ROULERS COU	ROULERS COUDE	ROULERS SINGER	RATRAPAGE ERRENE
Lucero ench.	CC V x3	Singer	
Lucero A/R	CC V x2	RL ép/cou/ép ench. (3 mini)	
Faciaux (1mini)	CC + OL	Papillons	
3 neckrolls	Blocage dans les coudes chgt de sens *	Bases singer ench.	
Neckroll MG	CC V	Blocage sous épaule *	
1 neckroll + 1 neckroll bâton équilibre	Coude	Base singer D ou G	
Brown		RL ép/cou/ép	
2 neckrolls		RL ép/cou	
1 neckrolls		Cheville	
Blocage aller-retour *		Taille	
Blocage simple*			
Cou + Blocage simple			
Cou			
ROULERS FISH	ROULERS EJECTION	ROULERS HORLOGE VERTICALE	BONIF ENGAGEMENTS (non cumulable)
Fish avec 2T	ejet 1 Tour 3 ejet + chg de sens corps 4eme ejet	Horloge en tournant bt en équilibre	Enrouler / Dos
Fish avec 1T	Eject. T ench. même coude	Horloge V en tournant	Engagement avec perte de contact
Fish avec 1/2 T	Eject. T même coude	Horloge x 2	Flip dans le cou
Fish envers	Eject. T ench. (2T avec 5 éject.)	Horloge x 1	
Fish	Eject. T (1T avec 3 éject.) horizontal	Balancer de gauche à droite	
½ Fish	Eject. G + D + G + D		
Figure 8 sur le poignet	Eject. T (1T avec 3 éject.)		
Chgt de poignet ponctuel	Eject. G + D + G		
Poignet	Eject. G x3		
ROULERS INTERIEUR COUDE	ROULERS ANGE	RATRAPAGES CAT A	BONIF VARIANTES (CUMULABLES)
Intérieur coude ench.	Angles Aller et Retour	Sous épaule	Sol
Intérieur coude	Angles ejet. ou ench.	Dos MD ou MG	Tour au sol / Passage sol
Blocage intérieur bras*	Ange frontal	MR	Grand écart
	Ange		
	1/2 ange		
	Intérieur bras		
	ROULERS HORLOGE HORIZONTALE	RATRAPAGES CAT B	BONIF SERIE Base
	Horloge H en tournant	Simple Fente ou Gd Battement	Série 3 mvts ench.
		Nuque MD ou MG	Série 4 mvts ench.
		MR en accro ou ill	Série 5 mvts et + ench.
		RATRAPAGES CAT C	BONIF SERIE (si aucun chgt poignet)
		Dos MD ou MG sans RV	Série 3 mvts ench.
		MR Fente ou Gd Battement	Série 4 mvts ench.
		Aveugle	Série 5 mvts et + ench.
		RATRAPAGES CAT D	
		Dans accro ou ill ou saut	
		Ange - SD	
		... Autre sans les mains	

* 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 CODIFIÉ !
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)

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

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

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