

COMMISSION  
NATIONALE  
TWIRLING



**GRILLES DE COTATION  
2024 - 2025**

Mise à jour du 29 septembre 2024

## ANNEXES

LANCERS BASE	
Lancer + déplacement	Artistique, espace, déplacement
Lancer simple V	2 REVOLUTIONS MINIMUM
Lancé Horizontal	2 REVOLUTIONS MINIMUM
Lancé H 1 révol	<b>NE PEUT PAS SE CUMULER AVEC DES VARIANTES ! (1 ou 1,5 REV)</b>
LANCERS SOL	
Roulade costale	Roulade Costale ou dorsale avec écart de jambes de 130° mini
Allongement	Tronc, bassin et jambes passent au sol
Passage au sol	Tour sur les fesses et possibilité de rester au sol
Descente au sol	1 genou puis l'autre = fin les 2 genoux au sol
LANCERS SAUT	
Gd jeté+gd jeté facial	130° minimum
Grand jeté facial (sans RV)	
2 Grands jetés	
Grand jeté facial (avec RV)	
Grand jeté ou grand jeté facial	
Jeté	90° minimum
LANCERS TOUR	
4 T	2T puis 2T ou 3T puis 1T
3 T	2T repose devant 1T ou 3T direct repose devant
2 T	Direct
1 T	Direct repose de pied devant
LANCERS ACCRO	
ROUE - ROULADE - SOUPLESSE - KOSAK	
1 saut + accro	Saut grand jeté ou autre
1 accro	Elément de gym où les 2 jambes décollent du sol - Pour le Kosak pas de bonif 1 main ou au sol !
KOSAK	Elément en rotation verticale avant sur 1 main qui se termine au sol 1 jambe pliée 1 jambe tendue - (illusion) sur 1 main où la jambe de terre décolle sur la deuxième partie du mouvement pour terminer au sol 1 jambe pliée 1 jambe
LANCERS ILLUSION	
ILL sol ou Att ILL	Ordre des éléments imposés ; Possible de ratt au sol / Att significative en temps (2 tps)
ILL	Simple ou croisée ; droite ou gauche

BONIFS ENGAGEMENTS (non cumulable)	
MG vert. <u>ou</u> MD vert. Envers	End. Ou env.
H env. MG / H end. MD	Horizontal et c'est tout MD ou MG, end ou env c'est la même bonif :)
Lacher vert. Gd Batt <u>ou</u> sous épaule	Jambe tendue
Pz vert. Transformation H	Comme dans le degré
Eng direct après un MG avec RV	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perte de contact dans le mouvement de MG précédent le lancer</li> <li>- Réalisation sans arrêt de la rotation entre le dernier MG et le lancer</li> <li>- Pas de reprise en main ou de repositionnement avant le lancer</li> </ul>
Eng direct après un MG sans RV	
H sous jambe (fente, batt.....)	Debout ou au sol
Engt en accro ou en ill	L'engagement se fait en même temps que l'élément de gym
Engt dans l'illusion	Bâton passe entre les jambes
Flip dans rond de Jbe	Jambe D ou G tendue
RATTRAPAGES CAT 1	
MG	MAIN GAUCHE
MR	MAIN RETOURNEE
RATTRAPAGES CAT 2 (corps simple et repère visuel)	
Dos - Fente - Battement	Dans le dos, en fente ou sous jambe TENDUE AVEC repère visuel
Nuque	AVEC repère visuel
MR en accro ou ill	Rattrapage AVEC repère visuel pendant l'élément de gym
RATTRAPAGES CAT 3 (corps simple et sans repère visuel)	
Dos - Fente - Battement	Dans le dos, en fente ou sous jambe TENDUE SANS repère visuel
Aveugle	Aveugle = SANS repère visuel
RATTRAPAGES CAT 4 (corps complexe ou sans les mains)	
Dans accro ou ill ou saut	Bâton rattrapé entre les jambes pendant l'élément de gym
Ange - SD	Ange (Passage en rouler sur l'intérieur des 2 bras ouverts) - SD avec un 1/2 tour !
Taper au sol	Bâton bloqué au sol avec le pied
Blocage genou	Bâton bloqué dans le genou
... autre sans les mains	A votre imagination...
BONIFS VARIANTES (cumulable)	
Enverg. Bras	1 ou 2 bras sont décollés du corps
Attitude ou saut	Condition de tenue
Grand Jeté en plus	130° minimum
Roulade costale en évolution	Intitulé « Sol » dans un lancer qui devient roulade costale ou dorsale
Roue / Souplesse arrivée au sol	L'élément gymnique se termine au sol (sur les genoux, en gran écart ...)
Roue / Souplesse une main ou sur les coudes	L'élément gymnique est réalisé sur une seule main ou sur les coudes
Roue / Souplesse sans main	L'élément gymnique est réalisé sans poser aucune main au sol

VALEUR A 0 si	
Sans rotation OU sans pouce	Pas de pouce dans le lancer ou moins de 2 révolutions
Lancer Tip	Exagération du placement de main après le ¼
	Une illustration est disponible en fin d'annexe - Merci DS
Bras en l'air (Lancer + tours)	UNIQUEMENT pour les lancers tours
Ecart chute	Plus d'un pas d'écart et une chute (le bâton n'est pas rattrapé) - ou impossible à rattraper
PENALITES LANCERS	
Axe du bâton	Plan
Engagement erroné	L'engagement est mal réalisé ou l'élément gymnique qui l'accompagne est mal réalisé
Rattrapage erroné	Le rattrapage est mal réalisé ou l'élément gymnique qui l'accompagne est mal réalisé
Imprécision	Voir définition de la méthodologie jugement
Ecart avec rattrapage	Plus d'un pas d'écart et le bâton est rattrapé
ROULERS FUJIMI	
Demi demi env.	2 bases enchaînées de la même main
Demi demi end.	2 bases enchaînées de la même main
Base fuji + ej + 1/2 tour + bras	Base fujimi éjectée puis le twirler réalise un 1/2 tour puis rattrape le bâton en réalisant un rouler sur le bras
Base fuj en tournant.	Base fujimi en faisant un tour sur soi-même
ROULERS COU	
Faciaux	1 tour complet
3 neckrolls	3 tours complets
Neckroll MG	1 tour vers la D
1 neckroll + 1 neckroll bâton en équilibre	1 tour complet + 1 tour complet avec le bâton en équilibre sur l'épaule droit
2 neckrolls	2 tours complets
Brown	Le bâton fait une révolution complète (un tour) sur l'épaule droite
1 neckroll	1 tour complet
Blocage aller-retour*	Bloc épaule / joue x2 (D/G ou G/D)
Cou + Blocage simple	Bloc épaule / joue à D ou à G
Cou	/
ROULERS FISH	
Fish avec T	Débuté Env. ou end.
Fish avec 1/2 T	Débuté Env. ou end.
Fish envers	UN ou 5 c'est pareil
Fish	
Figure 8 sur le poignet	Rouler figure 8 sur le poignet du 1er degré
Poignet	Base du rouler poignet
ROULERS VAGUE	
Intérieur coude ench.	Minimum 2
Intérieur coude	Engagement dans le coude puis RI sur le coude

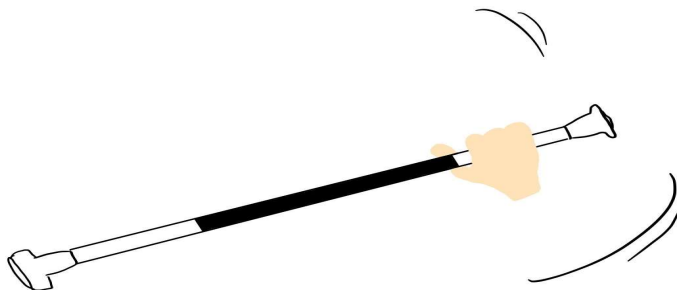
ROULERS OUVERTURE LATÉRALE	
O.L en T	1 tour complet
ROULERS EJECTION	
Eject. T ench. (2T avec 5 éject.)	G-D T G-D T G
Eject. T même coude	G tour G ou D tour D
Eject. T (1T avec 3 éject.) horizontal	G - D tour puis G à l'horizontal (tolérance comme pour le neckroll)
Eject. T (1T avec 3 éject.)	G-D tour puis G
Eject. G/D ench.	G/D/G/D
Eject. G x3	Minimum 3 G
ROULERS ANGE	
Anges A/R	1 Ange MD, 1 Ange MG (retour du poignet ou du coude)
Anges eject. ou ench.	2 Anges commencent de la même main
ROULERS PASSAGE DOS	
Passage dos A éject. R	Avec 1 éject. entre les 2 passages dos
Passage dos A/R bras tendu	Comme un passage A/R mais le bras gauche est tendu
Passage dos A/R ench.	D/G/D/G
Passage dos A/R	1 passage dos D, 1 G
Passage dos ench.	2 pass. dos commencent de la même main
ROULERS SINGER	
Singer	Rouler comprenant 2 roulers épaule avec 1 rouler cou et 1 rouler nuque
RL ép/cou/ép ench. (3 mini)	Avec 3 blocages sous épaule
Base singer ench.	2 bases avec blocage, sans reprise de main
Blocage sous épaule*	Bloc entre le bras et le corps
Base singer D / G	Moitié d'1 Singer = Rouler Cou+ épaule ou Rouler nuque+épaule ou Rouler épaule+nuque ou Rouler épaule + cou
Cheville	Rouler autour des mollets, jambes serrées, rattrapage même main, main retournée
Taille	Rouler autour de la taille rattrapage même main, main retournée
ROULERS HORLOGE	
Horloge horizontale en tournant	Un tour sur soi-même minimum et rattrapage dos (donc pas de bonification pour ce rattrapage)
Horloge verticale	Un tour entier !
BONIF VARIANTES (cumulable uniquement pour les neckrolls)	
Sol	Déjà au sol ou Descente au sol (2 Genoux au sol) tolérance un genou relevé pour les passages dos
Tour au sol	Passage au sol ou tour au sol jambes tendues
Grand écart	Mouvement réalisé en grand écart

BONIF DEVELOPPEMENT (sur évolution pas blocage)	
Déplacement ( <b>3 pas minimum</b> ) - <b>NE BONIFIE PAS LES NECKROLLS</b> Danse ( <b>2 parties du corps en mvt minimum</b> ) Élément gymnique <b>parfaitement réalisé</b> (ill / accro / saut )	
Cette bonification s'applique uniquement si le <b>bâton est en mouvement</b> - pas sur un blocage cou ni sur un blocage poignet ni sur un blocage coude ni sur tout autre blocage	
PONCTUEL : la bonification s'applique <b>sur le rouler</b> à condition que le développement s'effectue pendant la réalisation du mouvement SERIE : la bonification s'applique <b>sur la série</b> (comme celle de série) à condition qu'il y ait du développement sur au moins un mouvement de la série	
BONIF ENGAGEMENTS (non cumulable)	
Eng rouler bras envers	Le rouler sur le bras à l'envers est l'engagement
Intérieur coude	Reprise sur le coude avant Mvt
Enrouler / Dos	Enrouler autour du bras poignet cassé sur le même bras, normal pour un engagement sous l'autre bras/ Dos : sans lacher
Eng avec perte de contact	Il y a une perte de contact avant le mouvement. Exemple : un flip, un lâché dos ...
Flip dans le cou	Flip rattrapage sans les mains dans le cou
RATTRAPAGES CAT A	
Sous épaule	Rattrapage sous épaule (souvent pour les roulés cou)
MG	MAIN GAUCHE
MR	MAIN RETOURNEE
RATTRAPAGES CAT B (corps simple et repère visuel)	
Dos - Fente - Battement	Dans le dos, en fente ou sous jambe TENDUE AVEC repère visuel
Nuque	AVEC repère visuel
RATTRAPAGES CAT C (corps simple et sans repère visuel)	
Dos - Fente - Battement	Dans le dos, en fente ou sous jambe TENDUE SANS repère visuel
Aveugle	Aveugle = SANS repère visuel
RATTRAPAGES CAT D (corps complexe ou sans les mains)	
Dans accro ou ill ou saut	Bâton rattrapé entre les jambes pendant l'élément de gym
Ange - SD	Ange on voit ce que c'est (Passage en rouler sur l'intérieur des 2 bras ouverts) - SD avec un 1/2 tour !
Taper au sol	Bâton bloqué au sol avec le pied
Blocage genou	Bâton bloqué dans le genou
BONIF SERIE	
Série selon niveau technique	Cf. méthodo selon les pénalités
	1 vague + Bascule sont 2 mouvements différents, donc font une série

PENALITES ROULERS	
Manque de fluidité/ sauté	Le mouvement est dans le plan mais n'est pas dans le bon tempo (non fluide) ou il saute (perte de contact)
Erreur de plan	Les roulers horizontaux à l'horizontal et les verticaux à la vertical
Imprécision	1 pas maximum
PENALITE ENGAGEMENT	
-1 si identifié et bonifié (exemple : manque de fluidité sur l'enrouler ...)	
PENALITE RATTRAPAGE	
-1 si identifié et bonifié (exemple : l'ange ne passe pas correctement sur les bras / l'accro est réalisée jambe pliée ...)	
PENALITE VARIANTE	
-1 si identifié et bonifié (exemple : le grand écart n'est pas correct ...)	
PENALITE DEVELOPPEMENT	
-1 si identifié et bonifié (exemple : les pas sont réalisés en déséquilibre / l'illusion n'est pas dans l'axe ...)	

Rouler = 0 si	
Réalisation erronée	Le rouler n'est pas réalisé correctement
Contact (main/doigt)	Les doigts bloquent le bâton pendant le rouler - On ne parle pas de transition !

ILLUSTRATION LANCER TIP



## LANCERS

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

## ROULERS

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



## LANCERS

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

## ROULERS

ROULERS FUJIMI		ROULERS COUDE		ROULERS HORLOGE HORIZONTALE		PENALITES ROULERS	
Demi demi env.		CC V x3		Horloge en tournant		Manque de fluidité ou sauté	-2
Demi demi end.		CC V x2		ROULERS HORLOGE VERTICALE		Erreur de plan	-2
1 fuj env.		CC V	8	Horloge en tournant bt en équilibre		Imprécision	-0,5
1 fuj end.		Coude	6	Horloge en tournant		ENGAGEMENT ERRONE	
Base fujimi env.		ROULERS EJECTION		Horloge sur la tête		-1	
Base fujimi end.		Eject. T ench. (2T avec 5 éject.)		Horloge x 2		RATTRAPAGE ERRONE	
Bras (env. ou end.)	7	Eject. T (1T avec 3 éject.)		Horloge x 1		-1	
ROULERS COU		Eject. G + D + G + D		Balancer de gauche à droite		VARIANTE ERRONEE	
Faciaux (1mini)		Eject. G x3		RATTRAPAGES CAT A		-1	
3 neckrolls		Eject. G + D		Sous épaule	0,5	DEVELOPPEMENT ERRONE	
Neckroll MG		Eject. G x2		Dos MD ou MG	0,5	-1	
2 neckrolls		Eject. Coude x1	7	MR	0,5	Rouler = 0 si	
1 neckrolls		ROULERS ANGE		RATTRAPAGES CAT B		Réalisation erronée	0
Blocage aller-retour *		Anges Aller et Retour		Simple Fente ou Gd Battement	1	Contact (main ou doigt)	0
Cou + Blocage simple	8	Anges eject. ou ench.		Nuque MD ou MG	1	<p style="color: red; text-align: center;">* 1 Vague + Bascule est une série !</p> <p style="color: red; text-align: center;">Série</p> <p style="color: red; text-align: center;">Au moins 2 mouvements enchaînés (sans reprise) sans qu'il y en ait deux identiques à la suite</p>	
Cou	7	Angé frontal		MR en accro ou ill	1		
ROULERS FISH		Angé		RATTRAPAGES CAT C			
Fish avec T		1/2 ange	8	Dos MD ou MG sans RV	1,5		
Fish avec 1/2 T		Intérieur bras	6	MR Fente ou Gd Battement	1,5	<p style="color: red; text-align: center;">* doit être dans une série bonifiée</p>	
Fish envers		ROULERS PASSAGE DOS		Aveugle	1,5		
Fish	8	Passage dos A éject. R		RATTRAPAGES CAT D			
1/2 Fish	7	Passage dos A/R ench.		Dans accro ou ill ou saut	2		
Figure 8 sur le poignet	6	Passage dos A/R		Angé - SD	2	<p style="color: red; text-align: center;">Changement de plan V -&gt; H ou H -&gt; V</p> <p style="color: red; text-align: center;">0,5</p>	
Poignet	5	Passage dos ench.		... Autre sans les mains	2		
ROULERS VAGUE		Passage dos		BONIF ENGAGEMENTS (non cumulable)			
Intérieur coude ench.		Rouler épaule		Eng rouler bras envers			
Intérieur coude		ROULERS SINGER		Intérieur coude	1	BONIF SERIE Base	
Vague + bascule		Singer		Enrouler / Dos	1	Série 2 mvts ench.	2
2 vagues		RL ép/cou/ép ench. (3 mini)		Engagement avec perte de contact	2	Série 3 mvts ench.	3
1 vague '	8	Papillons		Flip dans le cou	3	Série 4 mvts et + ench.	4
Basculé '	8	Bases singer ench.		BONIF VARIANTES (cumulable pour les neckrolls)			
ROULERS OUVERTURE LATÉRALE		Blocage sous épaule *		Sol	0,5		
O.L en T		Base singer D ou G		Tour au sol	1		
R.E.O.L		RL ép/cou/ép		Grand écart	1		
O.L		Cheville	7	BONIF DEVELOPPEMENT (sur évolution pas blocage)			
		Taille	6	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		Db accro + ILL		MG vert. ou MD vert. Envers	1	Tours piétinés / déséquilibre / sur talons / pied non placé	-2
Lancé Horizontal (pas de bonif HMG)	6	1 saut + db accro		H env. MG / H end. MD	1	Tour incomplet	-2
Lancer simple V	5	Db accro		Lacher vert. Gd Batt ou sous épaule	2	Jambes fléchies	-2
Lancé H 1 révol		2 sauts + accro		Pz vert. Transformation H	2	Mains non placées	-2
Lâché 3/4		1 accro sol ou Att accro		Eng direct après un MG avec RV	2	<b>PENALITES DANSE/ATTITUDE/SAUT/SOL</b>	
Taper sol 1 rev		2 T + accro		Eng direct après un MG sans RV	3	Ouverture du bassin	-2
Taper sol 1/2 rev		1 saut + accro		H sous jambe (fente, batt....)	3	Jambes pliées	-2
Lache sans rotation		1 T + accro	10	Lacher dos	3	Pas d'appel ou réception non-conforme	-2
Flip		1 accro	9	Engt en accro ou en ill	3	Attitude non tenue < 2 tps	-2
<b>LANCERS SOL</b>		<b>LANCERS ILLUSION</b>		<b>RATTRAPAGES CAT 1</b>		<b>PENALITES ACCROS</b>	
2T + sol		2 ILL + accro		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		<b>RATTRAPAGES CAT 2 (avec RV)</b>		<b>PENALITES ILLUSIONS</b>	
Roulade costale	9	ILL + accro		Dos - Fente - Battement	2	Bras en l'air	-2
Allongement avec RV	8	2ILL ou 2T + ILL		Nuque	2	Main au sol ou tibia	-2
Passage au sol	8	ILL sol ou Att ILL		MR en accro ou ill	2	Jambe(s) fléchie(s)	-2
Descente au sol		1T + ILL	10	<b>RATTRAPAGES CAT 3 (sans RV)</b>		<b>PENALITES LANCERS</b>	
<b>LANCERS SAUT</b>		ILL	9	Dans accro ou ill ou saut	4	Axe du bâton	-2
Gd jeté+gd jeté facial		<b>BONIFS VARIANTES (cumulable)</b>		<b>RATTRAPAGES CAT 4</b>		Rattrapage à 2 mains	
Grand jeté facial (sans RV)		Enverg. Bras	1	Dans accro ou ill ou saut	4	<b>VALEUR A 0 si</b>	
2 Grands jetés	9	Attitude ou saut	1	Imprécision	-0,5	Sans rotation OU sans pouce	
Grand jeté facial (avec RV)	9	Grand Jeté en plus	1	<b>Ecart avec rattrapage</b>		Lancer Tip	
Grand jeté	8	Roulade costale en évolution	1			Bras en l'air (Lancer + tours <b>UNIQUEMENT</b> )	
Jeté	7	Roue / Souplesse arrivée au sol	1			Ecart chute	
<b>LANCERS TOUR (sur place ou en déplacement)</b>		Roue / Souplesse une main ou sur les coudes	1				
4 T		Roue / Souplesse sans main	2				
3 T		<b>PENALITES ENGAGEMENT / RATTRAPAGE</b>		<b>PENALITES LANCERS</b>			
2 T	8	Engagement erroné	-1				
1 T	7	Rattrapage erroné	-1				

## ROULERS

ROULERS FUJIMI		ROULERS COUDE		ROULERS HORLOGE HORIZONTALE		PENALITES ROULERS	
Demi demi env.		CC V x3		Horloge en tournant	9	Manque de fluidité ou sauté	-2
Demi demi end.		CC V x2		<b>ROULERS HORLOGE VERTICALE</b>		Erreur de plan	-2
1 fuj env.		CC V	7	Horloge en tournant bt en équilibre		Imprécision	-0,5
1 fuj end.		Coude	5	<b>RATTRAPAGES CAT A</b>		<b>ENGAGEMENT ERRONE</b>	
Base fujimi env.		<b>ROULERS EJECTION</b>		Horloge en tournant		-1	
Base fujimi end.	7	Eject. T ench. (2T avec 5 éject.)		Horloge sur la tête		<b>RATTRAPAGE ERRONE</b>	
Bras (env. ou end.)	6	Eject. T (1T avec 3 éject.)		Horloge x 2		-1	
<b>ROULERS COU</b>		Eject. G + D + G + D		Horloge x 1	10	<b>VARIANTE ERRONEE</b>	
Faciaux (1mini)		Eject. G x3		Balancer de gauche à droite	8	-1	
3 neckrolls		Eject. G + D		<b>RATTRAPAGES CAT B</b>		<b>DEVELOPPEMENT ERRONE</b>	
Neckroll MG		Eject. G x2	8	Sous épaule	0,5	-1	
2 neckrolls		Eject. G x1	6	Dos MD ou MG	0,5	<b>Rouler = 0 si</b>	
1 neckrolls		<b>ROULERS ANGE</b>		MR	0,5	Réalisation erronée	
Blocage aller-retour*		Anges Aller et Retour		<b>RATTRAPAGES CAT C</b>		Contact (main ou doigt)	
Cou + Blocage simple	7	Anges eject. ou ench.		Simple Fente ou Gd Battement	1	<b>' 1 Vague + Bascule est une série !</b>	
Cou	6	Anges frontal		Nuque MD ou MG	1		
<b>ROULERS FISH</b>		Anges	8	MR en accro ou ill	1		
Fish avec T		1/2 ange	6	<b>RATTRAPAGES CAT D</b>			
Fish avec 1/2 T	9	Intérieur bras	5	Dans accro ou ill ou saut	2		
Fish envers	8	<b>ROULERS PASSAGE DOS</b>		Anges - SD	2		
Fish	7	Passage dos A éject. R		... Autre sans les mains	2		
1/2 Fish	5	Passage dos A/R ench.		<b>BONIF ENGAGEMENTS (non cumulable)</b>			
Figure 8 sur le poignet		Passage dos A/R		Eng rouler bras envers			
Poignet		Passage dos ench.		Intérieur coude	1		
<b>ROULERS VAGUE</b>		Passage dos		Enrouler / Dos	1		
Intérieur coude ench.		Rouler épaule	7	Engagement avec perte de contact	2		
Intérieur coude		<b>ROULERS SINGER</b>		Flip dans le cou	3		
Vague + bascule		Singer		<b>BONIF VARIANTES (cumulable pour les neckrolls)</b>			
2 vagues	7	RL ép/cou/ép ench. (3 mini)		Sol	0,5		
1 vague '	6	Papillons		Tour au sol	1		
Basculé '	6	Bases singer ench.		Grand écart	1		
<b>ROULERS OUVERTURE LATERALE</b>		Blocage sous épaule*		<b>BONIF DEVELOPPEMENT (sur évolution pas blocage)</b>			
O.L en T		Base singer D ou G		Déplacement (3 pas minimum)	0,5		
R.E.O.L		RL ép/cou	7	Danse (2 parties du corps en mvt minimum)			
O.L	7	Cheville	6	Élément gymnique parfaitement réalisé (ill / accro / saut)			
		Taille	5				

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 simple V	
Lancé Horizontal	
Lancé H 1 révol	
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
Allongement avec RV	7
Passage au sol	7
Descente au sol	
LANCERS SAUT	
Gd jeté+gd jeté facial	
Grand jeté facial (sans RV)	9
2 Grands jetés	8
Grand jeté facial (avec RV)	8
Grand jeté	7
Jeté	
LANCERS TOUR (sur place ou en déplacement)	
4 T	
3 T	9
2 T	7
1 T	6

LANCERS ACCRO (roue-roulade-souplesse-kosak)	
Db accro + ILL	
1 saut + db accro	
Db accro	
2 T + accro	
2 sauts + accro	10
1 accro sol ou Att accro	10
1 saut + accro	9
1 T + accro	9
1 accro	8
LANCERS ILLUSION	
2 ILL + accro	
3 ILL	
1T + 2ILL	
ILL + accro	
2ILL ou 2T + ILL	
ILL sol ou Att ILL	10
1T + ILL	9
ILL	8
BONIFS VARIANTES (cumulable)	
Enverg. Bras	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
Roue / Souplesse sans main	2

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
H sous jambe (fente, batt....)	3
Lacher dos	3
Engt en accro ou en ill	3
Engt 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
Taper au sol	4
Blocage genou	4

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 pliées	-2
Pas d'appel ou réception non-conforme	-2
Attitude non tenue < 2 tps	-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

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
Bras en l'air (Lancer + tours UNIQUEMENT)	0
Ecart chute	0

## ROULERS

ROULERS FUJIMI	
Demi demi env.	
Base fuji + ej + 1/2 tour + bras	10
1 fuj env.	8
Base fuj en tournant	8
1 fuj end.	7
Base fuji env.	7
Base fuji end	6
ROULERS COU	
Faciaux (1mini)	
3 neckrolls	
Neckroll MG	9
2 neckrolls	8
1 neckroll	7
Blocage aller-retour*	7
Blocage simple*	6
Cou	
ROULERS FISH	
Fish avec T	8
Fish avec 1/2 T	7
Fish envers	5
Fish	5
1/2 Fish	
Figure 8 sur le poignet	
Poignet	
ROULERS VAGUE	
Intérieur coude ench.	
Intérieur coude	7
Vague + bascule	5
2 vagues	5
1 vague	4
Basculé	
ROULERS OUVERTURE LATÉRALE	
O.L en T	8
R.E.O.L	7
O.L	5

ROULERS COUDE	
CC V x3	
CC V x2	8
CC V	6
Coude	
ROULERS EJECTION	
Eject. T ench. (2T avec 5 éject.)	
Eject. T (1T avec 3 éject.)	
Eject. G + D + G	9
Eject. G x3	9
Eject. G + D	8
Eject. G x2	7
Eject. Coude x1	4
ROULERS ANGE	
Anges Aller et Retour	
Anges eject. ou ench.	
Ange frontal	8
Ange	6
1/2 ange	5
Intérieur bras	
ROULERS PASSAGE DOS	
Passage dos Aller Retour x 2	
Passage dos Aller éject. Retour	
Passage dos Aller Retour	
Passage dos ench.	
Passage dos	
Rouler épaule	6
ROULERS SINGER	
Singer	
RL ép/cou/ép ench. (3 mini)	
Papillons	
Bases singer ench.	
Blocage sous épaule*	
Base singer D ou G	
RL ép/cou/ép	7
RL ép/cou	6
Cheville	5

ROULERS HORLOGE HORIZONTALE	
Horloge en tournant	8
ROULERS HORLOGE VERTICALE	
Horloge en tournant bt en équilibre	
Horloge en tournant	
Horloge sur la tête	
Horloge x 2	
Horloge x 1	9
Balancer de gauche à droite	7
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
BONIF ENGAGEMENTS (non cumulable)	
Eng rouler bras envers	0,5
Intérieur coude	1
Enrouler / Dos	1
Engagement avec perte de contact	2
Flip dans le cou	3
BONIF VARIANTES (cumulable pour les neckrolls)	
Sol	0,5
Tour au sol	1
Grand écart	1

PENALITES ROULERS	
Manque de fluidité ou 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
<b>Rattrapage :</b> Pour tous les roulés qui passent par le poignet ou le coude il doit y avoir une perte de contact avec le corps	

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

\* doit être dans une série bonifiée

BONIF SERIE Base	
Série 2 mvts ench.	1
Série 3 mvts ench.	2
Série 4 mvts et + ench.	3

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)

## LANCERS

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

## ROULERS

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

## LANCERS

LANCERS BASE		LANCERS ACCRO (roue-roulade-souplesse-kosak)		BONIFS ENGAGEMENTS (non cumulable)		PENALITES TOURS	
Lancer + déplacement		Db accro + ILL		MG vert. ou MD vert. Envers	1	Tours piétinés / déséquilibré / sur talons / pied non placé	-2
Lancer simple V		1 saut + db accro	10	H env. MG / H end. MD	1	Tour incomplet	-2
Lancé Horizontal		Db accro	9	Lacher vert. Gd Batt ou sous épaule	2	Jambes fléchies	-2
Lancé H 1 révol		2 T + accro	9	Pz vert. Transformation H	2	Mains non placées	-2
Lâché 3/4		2 sauts + accro	8	Eng direct après un MG avec RV	1	PENALITES DANSE/ATTITUDE/SAUT/SOL	
Taper sol 1 rev		1 accro sol ou Att accro	8	Eng direct après un MG sans RV	3	Ouverture du bassin	-2
Taper sol 1/2 rev		1 saut + accro	7	H sous jambe (fente, batt....)	3	Jambes pliées	-2
Lache sans rotation		1 T + accro	7	Lacher dos	3	Pas d'appel ou réception non-conforme	-2
Flip		1 accro	5	Engt en accro ou en ill	3	Attitude non tenue < 2 tps	-2
LANCERS SOL		LANCERS ILLUSION		RATTRAPAGES CAT 1		PENALITES ACCROS	
2T + sol	8	2 ILL + accro		MG	1	Jambes pliées	-2
Allongement sans RV	5	3 ILL		MR	1	Pas d'appel ou réception non-conforme	-2
1T + sol		1T + 2ILL	10	RATTRAPAGES CAT 2 (avec RV)		PENALITES ILLUSIONS	
Roulade costale		ILL + accro	9	Dos - Fente - Battement	2	Bras pliés	-2
Allongement avec RV		2ILL ou 2T + ILL	9	Nuque	2	Bras en l'air	-2
Passage au sol		ILL sol ou Att ILL	8	MR en accro ou ill	2	Main au sol ou tibia	-2
Descente au sol		1T + ILL	7	RATTRAPAGES CAT 3 (sans RV)		Jambe(s) fléchie(s)	-2
LANCERS SAUT		BONIFS VARIANTES (cumulable)		RATTRAPAGES CAT 4		PENALITES LANCERS	
Gd jeté+gd jeté facial	8	Enverg. Bras	1	Dans accro ou ill ou saut	4	Axe du bâton	-2
Grand jeté facial (sans RV)	7	Attitude ou saut	1	Angé - SD	4	Rattrapage à 2 mains	-2
2 Grands jetés		Grand Jeté en plus	1	Taper au sol	4	VALEUR A 0 si	
Grand jeté facial (avec RV)		Roulade costale en évolution	1	Blocage genou	4	Sans rotation OU sans pouce	0
Grand jeté		Roue / Souplesse arrivée au sol	1	PENALITES LANCERS		Lancer Tip	0
Jeté		Roue / Souplesse une main ou sur les coudes	1	Imprécision	-0,5	Bras en l'air (Lancer + tours <b>UNIQUEMENT</b> )	0
LANCERS TOUR (sur place ou en déplacement)		Roue / Souplesse sans main	2	Écart avec rattrapage	/2	Écart chute	0
4 T	9	PENALITES ENGAGEMENT / RATTRAPAGE					
3 T	7	Engagement erroné	-1				
2 T	5	Rattrapage erroné	-1				
1 T							

## ROULERS

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

## LANCERS

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

## ROULERS

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