



COMMISSION
NATIONALE
TWIRLING

GRILLES COTATION 2014-2015

Mise à jour Septembre 2014

LANCERS

LANCERS BASES		LANCERS ACCROS		RATTRAPAGES CAT 1		PENALITES TOURS	
Lancer + déplacement	9	Db accro + ILL		MG	1	Tours piétinés ou déséqué	-2
Lancer simple V	8	1 saut + db accro		MR	1	Tour incomplet	-2
Lancé Horizontal	9	Db accro		DOS MD ou MG avec RV	1	Tour sur les talons	-2
Lancé H 1 révol	8	2 sauts + accro		RATTRAPAGES CAT 2		Jambes fléchies	-2
Lâché 3/4	7	2 T + accro		Fente MR		Mains non placées	-2
Taper sol 1 rev	7	1 saut + accro		Fente MD ou MG		Pied non placé	-2
Taper sol 1/2 rev	6	1 T + accro		Bat MD ou MG ou MR		PENALITES DANSE/ATTITUDE/SAUT	
Lache sans rotation	5	1 accro		Nuque- Aveugle MD ou MG		Ouverture du bassin	-2
Flip	8	LANCERS ILLUSIONS		Dos MD ou MG sans RV		Jambes pliées	-2
LANCERS SOL		2 ILL + accro		RATTRAPAGES CAT 3		Amplitude	-2
2T + sol		3 ILL		Ange		Pas d'appel non-conforme	-2
Allongement sans RV		1T + 2ILL		Dans ill, dans accro, MD ou MG		Attitude non tenue (< 2 sec)	-2
1T + sol		ILL + accro		Dans saut		Saut < 130°	-2
Roulade costale		2ILL ou 2T + ILL		MR dans accro ou dans ill		PENALITES ACCROS	
Allongement avec RV		ILL sol ou Att ILL		SD		Jambes pliées	-2
Passage au sol		1T + ILL		BONIFS VARIANTES (cumulable)		Réception sur 2 pieds	-2
Descente au sol	9	ILL		T en déplacement	0.5	Bras pliés	-2
LANCERS SAUTS		BONIFS ENGAGEMENTS (non cumulable)		Enverg. Bras (coudes décollés du corps)	1	Pas d'appel non-conforme	-2
Gd jeté+gd jeté facial		MG vert.	1	Attitude ou saut	1	PENALITES ILLUSIONS	
Grand jeté facial (sans RV)		MD Envers vert.	1	Grand Jeté en plus	1	Bras en l'air	-2
2 Gands jetés		H env. MG	1	Roulade costale en évolution		Main au sol / tibia	-2
Grand jeté facial (avec RV)		H end. MD	2	Roulade costale en supp.		Jambe(s) fléchi(e)s	-2
Grand jeté		Lacher vert. sous grand batt.	2	Accro une main	1	Axe de l'illusion	-2
Jeté	9	Lacher sous épaule	2	Accro sans main	2	Jambes en dessous hz	-4
LANCERS TOURS		H sous jambe (fente, batt.....)	3	VALEUR A 0 si		Déséquilibre	-2
4 T		Lacher dos	3	Sans rotation / sans pouce	0	PENALITES LANCERS	
3 T		Engagement dans ACCRO ou ILL	3	Lancer Tip	0	Axe du bâton	-2
2 T		Flip dans rond de jambe	3	Bras en l'air (Lancer + tours)	0	Ratt en ange non fini	-2
1 T							

ROULERS

FAMILLE 1		FAMILLE 6		BONIF VARIANTE (cumulable)		PENALITES ROULERS	
Demi demi env.		CC V x3		Sol	1	Manque de fluidité/ sauté	-2
Demi demi end.		CC V x2		Tour au sol	1	Erreur de plan	-2
1 fuj env.		CC V		Grand écart	1	Imprecision	-0.2
1 fuj end.		Coude	7	BONIF ENGAGEMENT (non cumulable)		PENALITE ENGAGEMENT	
Base fujimi env.		FAMILLE 7		Enrouler	1	-1	
Base fujimi end.		Eject. T ench. (2T avec 5 éject.)		Intérieur coude	1	PENALITE RATTRAPAGE	
Bras (env. ou end.)	9	Eject. T (1T avec 3 éject.)		Dos	1	-1	
FAMILLE 2		Eject. G/D ench.		RATT CAT 1		Rouler = 0 si	
Faciaux		Eject. G ench.		Sous épaule	0.5	Réalisation erronée	0
3 neckrolls		Eject. G/D		Dos MD ou MG	0.5	Contact (main/doigt)	0
Neckroll MG		Eject. G x2		MR	0.5		
2 neckrolls		Eject. Coude x1		RATT CAT 2			
1 neckrolls		FAMILLE 8		Fente MR	1		
Blocage aller-retour*		Anges A/R		Grand Battement	1		
Cou + Blocage simple		Anges eject. ou ench.		MR en accro ou en ill	1		
Cou	8	Ange frontal		Nuque MD ou MG	1		
FAMILLE 3		Ange		RATT CAT 3			
Fish avec T		1/2 ange		Ange	2		
Fish avec 1/2 T		Intérieur bras	8	SD	2		
Fish envers		FAMILLE 9		Dans accro ou ill	2		
Fish		Passage dos A éject. R		BONIF SERIE Base			
½ Fish	9	Passage dos A/R ench.		Série 2 mvts ench.	2		
Poignet	7	Passage dos A/R		Série 3 mvts ench.	3		
FAMILLE 4		Passage dos ench.					
Intérieur coude ench.		Passage dos					
Intérieur coude		Rouler épaule					
Vague + bascule		FAMILLE 10					
2 vagues		Singer					
1 vague		RL ép/cou/ép ench. (3 mini)					
Bascule		Papillons					
FAMILLE 5		Base singer ench.					
O.L en T		Blocage sous épaule*					
R.E.O.L		Base singer D / G					
O.L.		RL ép/cou/ép					
		Taille	9				

*si enchainé Av/ap

Série : plusieurs mouvements enchainés (sans reprise) sans qu'il y en ait deux identiques à la suite

LANCERS

LANCERS BASES		LANCERS ACCROS		RATTRAPAGES CAT 1		PENALITES TOURS	
Lancer + déplacement	8	Db accro + ILL		MG	1	Tours piétinés ou déséqué	-2
Lancer simple V	7	1 saut + db accro		MR	1	Tour incomplet	-2
Lancé Horizontal	8	Db accro		DOS MD ou MG avec RV	1	Tour sur les talons	-2
Lancé H 1 révol	7	2 sauts + accro		RATTRAPAGES CAT 2		Jambes fléchies	-2
Lâché 3/4	5	2 T + accro		Fente MR		Mains non placées	-2
Taper sol 1 rev	5	1 saut + accro		Fente MD ou MG		Pied non placé	-2
Taper sol 1/2 rev	4	1 T + accro		Bat MD ou MG ou MR		PENALITES DANSE/ATTITUDE/SAUT	
Lache sans rotation	4	1 accro		Nuque- Aveugle MD ou MG		Ouverture du bassin	-2
Flip		LANCERS ILLUSIONS		Dos MD ou MG sans RV		Jambes pliées	-2
LANCERS SOL		2 ILL + accro		MR en accro ou en ill		Amplitude	-2
2T + sol		3 ILL		RATTRAPAGES CAT 3		Pas d'appel non-conforme	-2
Allongement sans RV		1T + 2ILL		Ange		Attitude non tenue (< 2 sec)	-2
1T + sol		ILL + accro		Dans ill, dans accro , MD ou MG		Saut < 130°	-2
Roulade costale		2ILL ou 2T + ILL		Dans saut		PENALITES ACCROS	
Allongement avec RV		ILL sol ou Att ILL		MR dans accro ou dans ill		Jambes pliées	-2
Passage au sol		1T + ILL		SD		Réception sur 2 pieds	-2
Descente au sol	8	ILL		BONIFS VARIANTES (cumulable)		Bras pliés	-2
LANCERS SAUTS		BONIFS ENGAGEMENTS (non cumulable)		T en déplacement	0.5	Pas d'appel non-conforme	-2
Gd jeté+gd jeté facial		MG vert.	1	Enverg. Bras (coudes décollés du corps)	1	PENALITES ILLUSIONS	
Grand jeté facial (sans RV)		MD Envers vert.	1	Attitude ou saut	1	Bras en l'air	-2
2 Gands jetés		H env. MG	1	Grand Jeté en plus	1	Main au sol / tibia	-2
Grand jeté facial (avec RV)		H end. MD	2	Roulade costale en évolution		Jambe(s) fléchi(e)s	-2
Grand jeté	9	Lacher vert. sous grand batt.	2	Roulade costale en supp.		Axe de l'illusion	-2
Jeté	8	Lacher sous épaule	2	Accro une main	1	Jambes en dessous hz	-4
LANCERS TOURS		H sous jambe (fente, batt.....)	3	Accro sans main	2	Déséquilibre	-2
4 T		Lacher dos	3	VALEUR A 0 si		PENALITES LANCERS	
3 T		Engagement dans ACCRO ou ILL	3	Sans rotation / sans pouce	0	Axe du bâton	-2
2 T		Flip dans rond de jambe	3	Lancer Tip	0	Ratt en ange non fini	-2
1 T	9			Bras en l'air (Lancer + tours)	0		

ROULERS

FAMILLE 1		FAMILLE 6		BONIF VARIANTE (cumulable)		PENALITES ROULERS	
Demi demi env.		CC V x3		Sol	1	Manque de fluidité/ sauté	-2
Demi demi end.		CC V x2		Tour au sol	1	Erreur de plan	-2
1 fuj env.		CC V		Grand écart	1	Imprecision	-0.2
1 fuj end.		Coude	6	BONIF ENGAGEMENT (non cumulable)		PENALITE ENGAGEMENT	
Base fujimi env.		FAMILLE 7		Enrouler	1	-1	
Base fujimi end.		Eject. T ench. (2T avec 5 éject.)		Intérieur coude	1	PENALITE RATTRAPAGE	
Bras (env. ou end.)	7	Eject. T (1T avec 3 éject.)		Dos	1	-1	
FAMILLE 2		Eject. G/D ench.		RATT CAT 1		Rouler = 0 si	
Faciaux		Eject. G ench.		Sous épaule	0.5	Réalisation erronée	0
3 neckrolls		Eject. G/D		Dos MD ou MG	0.5	Contact (main/doigt)	0
Neckroll MG		Eject. G x2		MR	0.5		
2 neckrolls		Eject. Coude x1	7	RATT CAT 2			
1 neckrolls		FAMILLE 8		Fente MR	1		
Blocage aller-retour*		Anges A/R		Grand Battement	1		
Cou + Blocage simple		Anges eject. ou ench.		MR en accro ou en ill	1		
Cou	7	Ange frontal		Nuque MD ou MG	1		
FAMILLE 3		Ange		RATT CAT 3			
Fish avec T		1/2 ange	8	Ange	2		
Fish avec 1/2 T		Intérieur bras	6	SD	2		
Fish envers		FAMILLE 9		Dans accro ou ill	2		
Fish		Passage dos A éject. R		BONIF SERIE 1er			
½ Fish	7	Passage dos A/R ench.		Série 2 mvts ench.	2		
Poignet	6	Passage dos A/R		Série 3 mvts ench.	3		
FAMILLE 4		Passage dos A/R					
Intérieur coude ench.		Passage dos ench.					
Intérieur coude		Passage dos					
Vague + bascule		Rouler épaule					
2 vagues		FAMILLE 10					
1 vague	8	Singer					
Bascule	8	RL ép/cou/ép ench. (3 mini)					
FAMILLE 5		Papillons					
O.L en T		Base singer ench.					
R.E.O.L		Blocage sous épaule*					
O.L.		Base singer D / G					
		RL ép/cou/ép					
		Taille	7				

*si enchainé Av/ap

Série : plusieurs mouvements enchainés (sans reprise) sans qu'il y en ait deux identiques à la suite

LANCERS

LANCERS BASES		LANCERS ACCROS		RATTRAPAGES CAT 1		PENALITES TOURS	
Lancer + déplacement	7	Db accro + ILL		MG	1	Tours piétinés ou déséqué	-2
Lancer simple V	6	1 saut + db accro		MR	1	Tour incomplet	-2
Lancé Horizontal	7	Db accro		DOS MD ou MG avec RV	1	Tour sur les talons	-2
Lancé H 1 révol		2 sauts + accro		RATTRAPAGES CAT 2		Jambes fléchies	-2
Lâché 3/4		2 T + accro		Fente MR	2	Mains non placées	-2
Taper sol 1 rev		1 saut + accro		Fente MD ou MG	2	Pied non placé	-2
Taper sol 1/2 rev		1 T + accro		Bat MD ou MG ou MR	2	PENALITES DANSE/ATTITUDE/SAUT	
Lache sans rotation		1 accro	9	Nuque- Aveugle MD ou MG	2	Ouverture du bassin	-2
Flip		LANCERS ILLUSIONS		Dos MD ou MG sans RV	2	Jambes pliée	-2
LANCERS SOL		2 ILL + accro		MR en accro ou en ill	2	Amplitude	-2
2T + sol		3 ILL		RATTRAPAGES CAT 3		Pas d'appel non-conforme	-2
Allongement sans RV		1T + 2ILL		Ange		Attitude non tenue (< 2 sec)	-2
1T + sol		ILL + accro		Dans ill, dans accro , MD ou MG		Saut < 130°	-2
Roulade costale	9	2ILL ou 2T + ILL		Dans saut		PENALITES ACCROS	
Allongement avec RV	8	ILL sol ou Att ILL		MR dans accro ou dans ill		Jambes pliées	-2
Passage au sol	8	1T + ILL		SD		Réception sur 2 pieds	-2
Descente au sol	6	ILL	9	BONIFS VARIANTES (cumulable)		Bras pliés	-2
LANCERS SAUTS		BONIFS ENGAGEMENTS (non cumulable)		T en déplacement	0.5	Pas d'appel non-conforme	-2
Gd jeté+gd jeté facial		MG vert.	1	Enverg. Bras (coudes décollés du corps)	1	PENALITES ILLUSIONS	
Grand jeté facial (sans RV)		MD Envers vert.	1	Attitude ou saut	1	Bras en l'air	-2
2 Gands jetés	9	H env. MG	1	Grand Jeté en plus	1	Main au sol / tibia	-2
Grand jeté facial (avec RV)	9	H end. MD	2	Roulade costale en évolution		Jambe(s) fléchi(e)s	-2
Grand jeté	8	Lacher vert. sous grand batt.	2	Roulade costale en supp.		Axe de l'illusion	-2
Jeté	7	Lacher sous épaule	2	Accro une main	1	Jambes en dessous hz	-4
LANCERS TOURS		H sous jambe (fente, batt.....)	3	Accro sans main	2	Déséquilibre	-2
4 T		Lacher dos	3	VALEUR A 0 si		PENALITES LANCERS	
3 T		Engagement dans ACCRO ou ILL	3	Sans rotation / sans pouce	0	Axe du bâton	-2
2 T	9	Flip dans rond de jambe	3	Lancer Tip	0	Ratt en ange non fini	-2
1 T	7			Bras en l'air (Lancer + tours)	0		

ROULERS

FAMILLE 1		FAMILLE 6		BONIF VARIANTE (cumulable)		PENALITES ROULERS	
Demi demi env.		CC V x3		Sol	1	Manque de fluidité/ sauté	-2
Demi demi end.		CC V x2		Tour au sol	1	Erreur de plan	-2
1 fuj env.		CC V	6	Grand écart	1	Imprecision	-0.2
1 fuj end.		Coude	5	BONIF ENGAGEMENT (non cumulable)		PENALITE ENGAGEMENT	
Base fujimi env.		FAMILLE 7		Enrouler	1	-1	
Base fujimi end.		Eject. T ench. (2T avec 5 éject.)		Intérieur coude	1	PENALITE RATTRAPAGE	
Bras (env. ou end.)	6	Eject. T (1T avec 3 éject.)		Dos	1	-1	
FAMILLE 2		Eject. G/D ench.		RATT CAT 1		Rouler = 0 si	
Faciaux		Eject. G ench.		Sous épaule	0.5	Réalisation erronée	0
3 neckrolls		Eject. G/D		Dos MD ou MG	0.5	Contact (main/doigt)	0
Neckroll MG		Eject. G x2		MR	0.5		
2 neckrolls		Eject. Coude x1	6	RATT CAT 2			
1 neckrolls		FAMILLE 8		Fente MR	1		
Blocage aller-retour*		Angles A/R		Grand Battement	1		
Cou + Blocage simple	7	Angles eject. ou ench.		MR en accro ou en ill	1		
Cou		Ange frontal		Nuque MD ou MG	1		
FAMILLE 3		Ange	8	RATT CAT 3			
Fish avec T		1/2 ange	6	Ange	2		
Fish avec 1/2 T		Intérieur bras	5	SD	2		
Fish envers		FAMILLE 9		Dans accro ou ill	2		
Fish	6	Passage dos A éject. R		BONIF SERIE 2ème			
½ Fish	5	Passage dos A/R ench.		Série 2 mvts ench.	2		
Poignet		Passage dos A/R		Série 3 mvts ench.	3		
FAMILLE 4		Passage dos A/R					
Intérieur coude ench.		Passage dos ench.					
Intérieur coude		Passage dos					
Vague + bascule		Rouler épaule	7				
2 vagues	7	FAMILLE 10					
1 vague	6	Singer					
Bascule	6	RL ép/cou/ép ench. (3 mini)					
FAMILLE 5		Papillons					
O.L en T		Base singer ench.					
R.E.O.L		Blocage sous épaule*					
O.L.	7	Base singer D / G					
		RL ép/cou/ép					
		Taille	6				

*si enchainé Av/ap

Série : plusieurs mouvements enchainés (sans reprise) sans qu'il y en ait deux identiques à la suite

LANCERS

LANCERS BASES		LANCERS ACCROS		RATTRAPAGES CAT 1		PENALITES TOURS	
Lancer + déplacement		Db accro + ILL		MG		Tours piétinés ou déséq	-2
Lancer simple V	5	1 saut + db accro		MR	1	Tour incomplet	-2
Lancé Horizontal	6	Db accro		DOS MD ou MG avec RV	1	Tour sur les talons	-2
Lancé H 1 révol		2 sauts + accro		RATTRAPAGES CAT 2		Jambes fléchies	-2
Lâché 3/4		2 T + accro		Fente MR	2	Mains non placées	-2
Taper sol 1 rev		1 saut + accro	9	Fente MD ou MG	2	Pied non placé	-2
Taper sol 1/2 rev		1 T + accro	9	RATTRAPAGES CAT 3		PENALITES DANSE/ATTITUDE/SAUT	
Lache sans rotation		1 accro	8	Bat MD ou MG ou MR	2	Ouverture du bassin	-2
Flip		LANCERS ILLUSIONS		Nuque- Aveugle MD ou MG	2	Jambes pliée	-2
LANCERS SOL		2 ILL + accro		Dos MD ou MG sans RV	2	Amplitude	-2
2T + sol		3 ILL		MR en accro ou en ill	2	Pas d'appel non-conforme	-2
Allongement sans RV		1T + 2ILL		RATTRAPAGES CAT 3		Attitude non tenue (< 2 sec)	-2
1T + sol	8	ILL + accro		Ange		Saut < 130°	-2
Roulade costale	8	2ILL ou 2T + ILL		Dans ill, dans accro , MD ou MG		PENALITES ACCROS	
Allongement avec RV	7	ILL sol ou Att ILL		Dans saut		Jambes pliées	-2
Passage au sol	7	1T + ILL	9	MR dans accro ou dans ill		Réception sur 2 pieds	-2
Descente au sol		ILL	8	SD		Bras pliés	-2
LANCERS SAUTS		BONIFS ENGAGEMENTS (non cumulable)		BONIFS VARIANTES (cumulable)		Pas d'appel non-conforme	-2
Gd jeté+gd jeté facial		MG vert.	1	T en déplacement	0.5	PENALITES ILLUSIONS	
Grand jeté facial (sans RV)	9	MD Envers vert.	1	Enverg. Bras (coudes décollés du corps)	1	Bras en l'air	-2
2 Gands jetés	8	H env. MG	1	Attitude ou saut	1	Main au sol / tibia	-2
Grand jeté facial (avec RV)	8	H end. MD	2	Grand Jeté en plus	1	Main au sol / tibia	-2
Grand jeté	7	Lacher vert. sous grand batt.	2	Roulade costale en évolution	1	Jambe(s) fléchi(e)s	-2
Jeté		Lacher sous épaule	2	Roulade costale en supp.		Axe de l'illusion	-2
LANCERS TOURS		H sous jambe (fente, batt.....)	3	Accro une main	1	Jambes en dessous hz	-4
4 T		Lacher dos	3	Accro sans main	2	Déséquilibre	-2
3 T		Engagement dans ACCRO ou ILL	3	VALEUR A 0 si		PENALITES LANCERS	
2 T	7	Flip dans rond de jambe	3	Sans rotation / sans pouce	0	Axe du bâton	-2
1 T	6			Lancer Tip	0	Ratt en ange non fini	-2
				Bras en l'air (Lancer + tours)	0		

ROULERS

FAMILLE 1		FAMILLE 6		BONIF VARIANTE (cumulable)		PENALITES ROULERS	
Demi demi env.		CC V x3		Sol	1	Manque de fluidité/ sauté	-2
Demi demi end.		CC V x2	8	Tour au sol	1	Erreur de plan	-2
1 fuj env.		CC V	5	Grand écart	1	Imprecision	-0.2
1 fuj end.		Coude		BONIF ENGAGEMENT (non cumulable)		PENALITE ENGAGEMENT	
Base fujimi env.		FAMILLE 7		Enrouler	1	-1	
Base fujimi end.	6	Eject. T ench. (2T avec 5 éject.)		Intérieur coude	1	PENALITE RATTRAPAGE	
Bras (env. ou end.)	5	Eject. T (1T avec 3 éject.)		Dos	1	-1	
FAMILLE 2		Eject. G/D ench.		RATT CAT 1		Rouler = 0 si	
Faciaux		Eject. G ench.		Sous épaule	0.5	Réalisation erronée	0
3 neckrolls		Eject. G/D		Dos MD ou MG	0.5	Contact (main/doigt)	0
Neckroll MG		Eject. G x2	7	MR	0.5		
2 neckrolls		Eject. Coude x1	4	RATT CAT 2			
1 neckrolls	7	FAMILLE 8		Fente MR	1		
Blocage aller-retour*	7	Anges A/R		Grand Battement	1		
Cou + Blocage simple		Anges eject. ou ench.		MR en accro ou en ill	1		
Cou		Ange frontal	8	Nuque MD ou MG	1		
FAMILLE 3		Ange	6	RATT CAT 3			
Fish avec T	8	1/2 ange	5	Ange	2		
Fish avec 1/2 T	7	Intérieur bras		SD	2		
Fish envers	6	FAMILLE 9		Dans accro ou ill	2		
Fish	5	Passage dos A éject. R		BONIF SERIE 3ème			
½ Fish		Passage dos A/R ench.		Série 2 mvts ench.	1		
Poignet		Passage dos A/R		Série 3 mvts ench.	2		
FAMILLE 4		Passage dos ench.		Série 4 mvts ench.	3		
Intérieur coude ench.		Passage dos					
Intérieur coude	7	Rouler épaule	6				
Vague + bascule	6	FAMILLE 10					
2 vagues	6	Singer					
1 vague	5	RL ép/cou/ép ench. (3 mini)					
Bascule		Papillons					
FAMILLE 5		Base singer ench.					
O.L en T	8	Blocage sous épaule*					
R.E.O.L	7	Base singer D / G					
O.L.	6	RL ép/cou/ép	7				
		Taille	5				

*si enchainé Av/ap

Série : plusieurs mouvements enchainés (sans reprise) sans qu'il y en ait deux identiques à la suite

LANCERS

LANCERS BASES		LANCERS ACCROS		RATTRAPAGES CAT 1		PENALITES TOURS	
Lancer + déplacement		Db accro + ILL		MG		Tours piétinés ou déséq	-2
Lancer simple V		1 saut + db accro		MR	1	Tour incomplet	-2
Lancé Horizontal		Db accro		DOS MD ou MG avec RV	1	Tour sur les talons	-2
Lancé H 1 révol		2 sauts + accro	9	RATTRAPAGES CAT 2		Jambes fléchies	-2
Lâché 3/4		2 T + accro	9	Fente MR	2	Mains non placées	-2
Taper sol 1 rev		1 saut + accro	8	Fente MD ou MG	2	Pied non placé	-2
Taper sol 1/2 rev		1 T + accro	8	Bat MD ou MG ou MR	2	PENALITES DANSE/ATTITUDE/SAUT	
Lache sans rotation		1 accro	7	Nuque- Aveugle MD ou MG	2	Ouverture du bassin	-2
Flip		LANCERS ILLUSIONS		Dos MD ou MG sans RV	2	Jambes pliée	-2
LANCERS SOL		2 ILL + accro		MR en accro ou en ill	2	Amplitude	-2
2T + sol		3 ILL		RATTRAPAGES CAT 3		Pas d'appel non-conforme	-2
Allongement sans RV	9	1T + 2ILL		Ange	3	Attitude non tenue (< 2 sec)	-2
1T + sol	7	ILL + accro		Dans ill, dans accro , MD ou MG	3	Saut < 130°	-2
Roulade costale	6	2ILL ou 2T + ILL		Dans saut	3	PENALITES ACCROS	
Allongement avec RV	6	ILL sol ou Att ILL	9	MR dans accro ou dans ill	3	Jambes pliées	-2
Passage au sol	5	1T + ILL	8	SD	3	Réception sur 2 pieds	-2
Descente au sol		ILL	7	BONIFS VARIANTES (cumulable)		Bras pliés	-2
LANCERS SAUTS		BONIFS ENGAGEMENTS (non cumulable)		T en déplacement	0.5	Pas d'appel non-conforme	-2
Gd jeté+gd jeté facial	9	MG vert.	1	Enverg. Bras (coudes décollés du corps)	1	PENALITES ILLUSIONS	
Grand jeté facial (sans RV)	8	MD Envers vert.	1	Attitude ou saut	1	Bras en l'air	-2
2 Gands jetés	7	H env. MG	1	Grand Jeté en plus	1	Main au sol / tibia	-2
Grand jeté facial (avec RV)	7	H end. MD	2	Roulade costale en évolution	1	Jambe(s) fléchi(e)s	-2
Grand jeté		Lacher vert. sous grand batt.	2	Roulade costale en supp.		Axe de l'illusion	-2
Jeté		Lacher sous épaule	2	Accro une main	1	Jambes en dessous hz	-4
LANCERS TOURS		H sous jambe (fente, batt.....)	3	Accro sans main	2	Déséquilibre	-2
4 T		Lacher dos	3	VALEUR A 0 si		PENALITES LANCERS	
3 T	9	Engagement dans ACCRO ou ILL	3	Sans rotation / sans pouce	0	Axe du bâton	-2
2 T	6	Flip dans rond de jambe	3	Lancer Tip	0	Ratt en ange non fini	-2
1 T				Bras en l'air (Lancer + tours)	0		

ROULERS

FAMILLE 1		FAMILLE 6		BONIF VARIANTE (cumulable)		PENALITES ROULERS	
Demi demi env.		CC V x3		Sol	1	Manque de fluidité/ sauté	-2
Demi demi end.		CC V x2	7	Tour au sol	1	Erreur de plan	-2
1 fuj env.	8	CC V		Grand écart	1	Imprecision	-0.2
1 fuj end.	6	Coude		BONIF ENGAGEMENT (non cumulable)		PENALITE ENGAGEMENT	
Base fujimi env.	6	FAMILLE 7		Enrouler	1	-1	
Base fujimi end.	5	Eject. T ench. (2T avec 5 éject.)		Intérieur coude	1	PENALITE RATTRAPAGE	
Bras (env. ou end.)		Eject. T (1T avec 3 éject.)		Dos	1	-1	
FAMILLE 2		Eject. G/D ench.	9	RATT CAT 1		Rouler = 0 si	
Faciaux		Eject. G ench.	8	Sous épaule	0.5	Réalisation erronée	0
3 neckrolls		Eject. G/D	7	Dos MD ou MG	0.5	Contact (main/doigt)	0
Neckroll MG	7	Eject. G x2	6	MR	0.5		
2 neckrolls	7	Eject. Coude x1		RATT CAT 2			
1 neckrolls	6	FAMILLE 8		Fente MR	1		
Blocage aller-retour*	6	Anges A/R		Grand Battement	1		
Cou + Blocage simple		Anges eject. ou ench.	9	MR en accro ou en ill	1		
Cou		Ange frontal	7	Nuque MD ou MG	1		
FAMILLE 3		Ange	5	RATT CAT 3			
Fish avec T	7	1/2 ange		Ange	2		
Fish avec 1/2 T	6	Intérieur bras		SD	2		
Fish envers	5	FAMILLE 9		Dans accro ou ill	2		
Fish		Passage dos A éject. R		BONIF SERIE 4ème			
½ Fish		Passage dos A/R ench.		Série 2 mvts ench.	1		
Poignet		Passage dos A/R		Série 3 mvts ench.	2		
FAMILLE 4		Passage dos ench.	9	Série 4 mvts ench.	3		
Intérieur coude ench.	8	Passage dos	8				
Intérieur coude	6	Rouler épaule	5	*si enchainé Av/ap			
Vague + bascule	5	FAMILLE 10					
2 vagues	5	Singer					
1 vague		RL ép/cou/ép ench. (3 mini)					
Bascule		Papillons					
FAMILLE 5		Base singer ench.					
O.L en T	7	Blocage sous épaule*	9				
R.E.O.L	6	Base singer D / G	9				
O.L.	5	RL ép/cou/ép	6				
		Taille					

Série : plusieurs mouvements enchainés (sans reprise) sans qu'il y en ait deux identiques à la suite

LANCERS

LANCERS BASES		LANCERS ACCROS		RATTRAPAGES CAT 1		PENALITES TOURS	
Lancer + déplacement		Db accro + ILL		MG		Tours piétinés ou déséq	-2
Lancer simple V		1 saut + db accro		MR	1	Tour incomplet	-2
Lancé Horizontal		Db accro	9	DOS MD ou MG avec RV	1	Tour sur les talons	-2
Lancé H 1 révol		2 sauts + accro	8	RATTRAPAGES CAT 2		Jambes fléchies	-2
Lâché 3/4		2 T + accro	8	Fente MR	2	Mains non placées	-2
Taper sol 1 rev		1 saut + accro	7	Fente MD ou MG	2	Pied non placé	-2
Taper sol 1/2 rev		1 T + accro	7	Bat MD ou MG ou MR	2	PENALITES DANSE/ATTITUDE/SAUT	
Lache sans rotation		1 accro	5	Nuque- Aveugle MD ou MG	2	Ouverture du bassin	-2
Flip		LANCERS ILLUSIONS		Dos MD ou MG sans RV	2	Jambes pliée	-2
LANCERS SOL		2 ILL + accro		RATTRAPAGES CAT 3		Amplitude	-2
2T + sol	8	3 ILL		Ange	3	Pas d'appel non-conforme	-2
Allongement sans RV	8	1T + 2ILL	10	Dans ill, dans accro , MD ou MG	3	Attitude non tenue (< 2 sec)	-2
1T + sol		ILL + accro	9	Dans saut	3	Saut < 130°	-2
Roulade costale		2ILL ou 2T + ILL	9	MR dans accro ou dans ill	3	PENALITES ACCROS	
Allongement avec RV		ILL sol ou Att ILL	7	SD	3	Jambes pliées	-2
Passage au sol		1T + ILL	7	BONIFS VARIANTES (cumulable)		Réception sur 2 pieds	-2
Descente au sol		ILL	5	T en déplacement	0.5	Bras pliés	-2
LANCERS SAUTS		BONIFS ENGAGEMENTS (non cumulable)		Enverg. Bras (coudes décollés du corps)	1	Pas d'appel non-conforme	-2
Gd jeté+gd jeté facial	8	MG vert.	1	Attitude ou saut	1	PENALITES ILLUSIONS	
Grand jeté facial (sans RV)	7	MD Envers vert.	1	Grand Jeté en plus	1	Bras en l'air	-2
2 Gands jetés		H env. MG	1	Roulade costale en évolution	1	Main au sol / tibia	-2
Grand jeté facial (avec RV)		H end. MD	2	Roulade costale en supp.	1	Jambe(s) fléchi(e)s	-2
Grand jeté		Lacher vert. sous grand batt.	2	Accro une main	1	Axe de l'illusion	-2
Jeté		Lacher sous épaule	2	Accro sans main	2	Jambes en dessous hz	-4
LANCERS TOURS		H sous jambe (fente, batt.....)	3	VALEUR A 0 si		Déséquilibre	-2
4 T	9	Lacher dos	3	Sans rotation / sans pouce	0	PENALITES LANCERS	
3 T	7	Engagement dans ACCRO ou ILL	3	Lancer Tip	0	Axe du bâton	-2
2 T	5	Flip dans rond de jambe	3	Bras en l'air (Lancer + tours)	0	Ratt en ange non fini	-2
1 T							

ROULERS

FAMILLE 1		FAMILLE 6		BONIF VARIANTE (cumulable)		PENALITES ROULERS	
Demi demi env.		CC V x3	8	Sol	1	Manque de fluidité/ sauté	-2
Demi demi end.	8	CC V x2	6	Tour au sol	1	Erreur de plan	-2
1 fuj env.	7	CC V		Grand écart	1	Imprecision	-0.2
1 fuj end.	5	Coude		BONIF ENGAGEMENT (non cumulable)		PENALITE ENGAGEMENT	
Base fujimi env.	5	FAMILLE 7		Enrouler	1	-1	
Base fujimi end.	4	Eject. T ench. (2T avec 5 éject.)		Intérieur coude	1	PENALITE RATTRAPAGE	
Bras (env. ou end.)		Eject. T (1T avec 3 éject.)	9	Dos	1	-1	
FAMILLE 2		Eject. G/D ench.	8	RATT CAT 1		Rouler = 0 si	
Faciaux	10	Eject. G ench.	7	Sous épaule	0.5	Réalisation erronée	0
3 neckrolls		Eject. G/D	6	Dos MD ou MG	0.5	Contact (main/doigt)	0
Neckroll MG	6	Eject. G x2	5	MR	0.5		
2 neckrolls	6	Eject. Coude x1		RATT CAT 2			
1 neckrolls	5	FAMILLE 8		Fente MR	1		
Blocage aller-retour*	5	Anges A/R	9	Grand Battement	1		
Cou + Blocage simple		Anges eject. ou ench.	8	MR en accro ou en ill	1		
Cou		Ange frontal	6	Nuque MD ou MG	1		
FAMILLE 3		Ange	4	RATT CAT 3			
Fish avec T	6	1/2 ange		Ange	2		
Fish avec 1/2 T	5	Intérieur bras		SD	2		
Fish envers		FAMILLE 9		Dans accro ou ill	2		
Fish		Passage dos A éject. R		BONIF SERIE 5ème			
½ Fish		Passage dos A/R ench.		Série 3 mvts ench.	1		
Poignet		Passage dos A/R	10	Série 4 mvts ench.	2		
FAMILLE 4		Passage dos ench.	8	Série 5 mvts ench.	3		
Intérieur coude ench.	7	Passage dos	7				
Intérieur coude	5	Rouler épaule	4				
Vague + bascule	4	FAMILLE 10					
2 vagues	4	Singer					
1 vague		RL ép/cou/ép ench. (3 mini)					
Bascule		Papillons	9				
FAMILLE 5		Base singer ench.	9				
O.L en T	5	Blocage sous épaule*	9				
R.E.O.L	4	Base singer D / G	8				
O.L.		RL ép/cou/ép	5				
		Taille					

Série : plusieurs mouvements enchainés (sans reprise) sans qu'il y en ait deux identiques à la suite

*si enchainé Av/ap

LANCERS

LANCERS BASES		LANCERS ACCROS		RATTRAPAGES CAT 1		PENALITES TOURS	
Lancer + déplacement		Db accro + ILL	10	MG		Tours piétinés ou déséqué	-2
Lancer simple V		1 saut + db accro	9	MR	1	Tour incomplet	-2
Lancé Horizontal		Db accro	8	DOS MD ou MG avec RV	1	Tour sur les talons	-2
Lancé H 1 révol		2 sauts + accro	7	RATTRAPAGES CAT 2		Jambes fléchies	-2
Lâché 3/4		2 T + accro	7	Fente MR	2	Mains non placées	-2
Taper sol 1 rev		1 saut + accro	6	Fente MD ou MG	2	Pied non placé	-2
Taper sol 1/2 rev		1 T + accro	5	Bat MD ou MG ou MR	2	PENALITES DANSE/ATTITUDE/SAUT	
Lache sans rotation		1 accro	4	Nuque- Aveugle MD ou MG	2	Ouverture du bassin	-2
Flip		LANCERS ILLUSIONS		Dos MD ou MG sans RV	2	Jambes pliée	-2
LANCERS SOL		2 ILL + accro	10	RATTRAPAGES CAT 3		Amplitude	-2
2T + sol	7	3 ILL	10	Ange	3	Pas d'appel non-conforme	-2
Allongement sans RV	7	1T + 2ILL	9	Dans ill, dans accro , MD ou MG	3	Attitude non tenue (< 2 sec)	-2
1T + sol		ILL + accro	8	Dans saut	3	Saut < 130°	-2
Roulade costale		2ILL ou 2T + ILL	8	MR dans accro ou dans ill	3	PENALITES ACCROS	
Allongement avec RV		ILL sol ou Att ILL	6	SD	3	Jambes pliées	-2
Passage au sol		1T + ILL	5	BONIFS VARIANTES (cumulable)		Réception sur 2 pieds	-2
Descente au sol		ILL	4	T en déplacement	0.5	Bras pliés	-2
LANCERS SAUTS		BONIFS ENGAGEMENTS (non cumulable)		Enverg. Bras (coudes décollés du corps)	1	Pas d'appel non-conforme	-2
Gd jeté+gd jeté facial	7	MG vert.	1	Attitude ou saut	1	PENALITES ILLUSIONS	
Grand jeté facial (sans RV)	6	MD Envers vert.	1	Grand Jeté en plus	1	Bras en l'air	-2
2 Gands jetés		H env. MG	1	Roulade costale en évolution	1	Main au sol / tibia	-2
Grand jeté facial (avec RV)		H end. MD	2	Roulade costale en supp.	1	Jambe(s) fléchi(e)s	-2
Grand jeté		Lacher vert. sous grand batt.	2	Accro une main	1	Axe de l'illusion	-2
Jeté		Lacher sous épaule	2	Accro sans main	2	Jambes en dessous hz	-4
LANCERS TOURS		H sous jambe (fente, batt.....)	3	VALEUR A 0 si		Déséquilibre	-2
4 T	7	Lacher dos	3	Sans rotation / sans pouce	0	PENALITES LANCERS	
3 T	6	Engagement dans ACCRO ou ILL	3	Lancer Tip	0	Axe du bâton	-2
2 T	4	Flip dans rond de jambe	3	Bras en l'air (Lancer + tours)	0	Ratt en ange non fini	-2
1 T							

ROULERS

FAMILLE 1		FAMILLE 6		BONIF VARIANTE (cumulable)		PENALITES ROULERS	
Demi demi env.	9	CC V x3	7	Sol	1	Manque de fluidité/ sauté	-2
Demi demi end.	7	CC V x2	5	Tour au sol	1	Erreur de plan	-2
1 fuj env.	6	CC V		Grand écart	1	Imprecision	-0.2
1 fuj end.	4	Coude		BONIF ENGAGEMENT (non cumulable)		PENALITE ENGAGEMENT	
Base fujimi env.	4	FAMILLE 7		Enrouler	1	-1	
Base fujimi end.		Eject. T ench. (2T avec 5 éject.)	9	Intérieur coude	1	PENALITE RATTRAPAGE	
Bras (env. ou end.)		Eject. T (1T avec 3 éject.)	8	Dos	1	-1	
FAMILLE 2		Eject. G/D ench.	7	RATT CAT 1		Rouler = 0 si	
Faciaux	9	Eject. G ench.	6	Sous épaule	0.5	Réalisation erronée	0
3 neckrolls	7	Eject. G/D	5	Dos MD ou MG	0.5	Contact (main/doigt)	0
Neckroll MG	5	Eject. G x2		MR	0.5		
2 neckrolls	5	Eject. Coude x1		RATT CAT 2			
1 neckrolls		FAMILLE 8		Fente MR	1		
Blocage aller-retour*		Anges A/R	8	Grand Battement	1		
Cou + Blocage simple		Anges eject. ou ench.	7	MR en accro ou en ill	1		
Cou		Ange frontal	5	Nuque MD ou MG	1		
FAMILLE 3		Ange		RATT CAT 3			
Fish avec T	4	1/2 ange		Ange	2		
Fish avec 1/2 T		Intérieur bras		SD	2		
Fish envers		FAMILLE 9		Dans accro ou ill	2		
Fish		Passage dos A éject. R	10	BONIF SERIE 6ème			
½ Fish		Passage dos A/R ench.	10	Série 3 mvts ench.	1		
Poignet		Passage dos A/R	9	Série 4 mvts ench.	2		
FAMILLE 4		Passage dos ench.	7	Série 5 mvts ench.	3		
Intérieur coude ench.	6	Passage dos	6				
Intérieur coude	4	Rouler épaule					
Vague + bascule		FAMILLE 10					
2 vagues		Singer	10				
1 vague		RL ép/cou/ép ench. (3 mini)	9				
Bascule		Papillons	8				
FAMILLE 5		Base singer ench.	8				
O.L en T	4	Blocage sous épaule*	9				
R.E.O.L		Base singer D / G	7				
O.L.		RL ép/cou/ép	4				
		Taille					

Série : plusieurs mouvements enchainés (sans reprise) sans qu'il y en ait deux identiques à la suite

*si enchainé Av/ap