

N2		PROGRESSION ROULERS										TOUTE CATÉGORIE									
Niv. Difficulté		FONDAMENTAUX			BASIQUE			GROUPE A			GROUPE B			GROUPE C							
Valeur Brute		2		3		3,5		4,5		5		6		6,5		7,5		8			
VERTICAL	MAINS/ POIGNETS			P3.1	Fig. 8 sur poignet end bloqué			P5.1	Fish env (1/2T)	P5.2	Fish env en tournant										
		P4	Fish end	P4.1	Fish end (1/2T)	P5	Fish env	P4.2	Fish end en tournant			P4.3	Fish en tournant 1T et demi ou +	P4.4	Fish frontal en tournant (2T ou +)						
	BRAS					B3	Intérieur bras	B3.2	Frontal engt ext/ int sur bras + int bras	B4	Int bras + éjection			B5	Intérieur bras frontal				B6	1T intérieur du bras	
	COUDES	C1.3	Frontal sur autre bras + chg de bras								C1.5	Coliaux					C15.1	Double Coliaux			
						C2.1	Coude coude bloqué				C2.2	Coude coude bloqués (2 ou +)									
		C2	Coude coude	C3	Ouverture latérale	C3.1	Coude coude + ouverture latérale	C2.3	Coude coude enchainés (1 2 3 4)		C3.4	Coude coude enchainés (6 ou +)									
	FUJIMI							C7	1/2 Fujimi end	C4.1	Fish + 1/2 Fujimi end (ou inverse)	C8	Fujimi end	C8.2	Fujimi end enchainés (3 ou +)			C4.2	Double 1/2 Fujimi end		
										C7	1/2 Fujimi env	C5.1	Fish + 1/2 Fujimi env (ou inverse)			C9	Fujimi env				
																C10	1/2 Fujimi end en tournant				
																		C8.3	Fujimi avec 1 bras ouvert		
	PASSAGE DOS																	C11	Passage dos end		
	BASCULE	C6	Bascule			C6.1	Bascules (2 ou +)				C6.2	Bascules (4 ou +)									
	EPAULES							C7	Rouler des épaules	C7.1	Coude coude + rouler des épaules			C7.1	Coude coude + rouler des épaules + coude coude ouverture latérale						
						E1	Rouler sur épaule	E2.1	Educatif bloqué aisselle												
	NUQUE/ NECK ROLL			N1.1	Bloqué nuque D ou G	N1.2	Bloqués nuque GD ou DG	N2	Neck Roll (1 2 3 )			N2	Neck Roll entier (1 2 3 4)			N2.3	Neck Roll entier (2 ou +)				
	LIBRE COU								N4.1	Educatif libre cou						N4	Libre cou entier (1 2 3 4)				
	CARRY					N3.1	Educatif 1/2 Carry				N3	Carry				N3.2	Carry avec engt rouler cou et sortie				
	HOLLIE					N13.1	1/2 Hollie							N13	Hollie						
														N13.5	Hollie éjecté			N14	Hollie sur la tête		
LUCERO									N7	1/2 Lucero (end/env)							N7.1	Lucero arrière avec mains			
EJECTION					A1.1	Ejections end même bras (2 ou +)										A6	Flip ou éjection ratt cou				
	A2	Ejection env										A2.1	Ejections env même bras (2 ou +)				A7	Ejections en tournant (3 éjections)			
1/2 EJECTION	A3	1/2 éjections (2 ou +)					A3.1	1/2 éjections (4 ou +)													
EJECTION CHANGEMENT DE BRAS					A4	Ejections end GD ou DG	A5	Ejections env DG ou GD					A4	Ejections end GDG	A5.1	Ejections env DGD	A4.2	Ejections chg bras (4 ou +)			
DIVERS					D1	Rouler tête							D4	Ejection genou							
			D2	Rouler autour de la jambe	D3	Rouler poignet éjection				D2.1	Rouler autour de la jambe + bloqué										

ROULERS N2 (page 2)		FONDAMENTAUX		BASIQUES			GROUPE A		GROUPE B			GROUPE C								
		2		3		3,5		4,5		5		6		6,5		7,5		8		
HORIZONTAL	MAINS										PH4	H Fish end						PH5	H Fish env	
	BRAS			BH3.1	H 1/2 Intérieur bras					BH3	H Intérieur bras									
	COUDES	CH1.1	H Frontal sur autre bras	CH1.2	H Frontal sur même bras					CH3.5	H Coude coude en tournant	CH3.6	H Coude coude en tournant (2 ou +)					CH5	H Coliaux	
	EPAULES									EH1	H Rouler sur épaule		CH7	H Rouler des épaules						
	COU	NH8	H Bloqué cou D ou G			NH8.1	H Bloqués cou DG ou GD			NH4.1	H Educatif libre cou					NH2.8	H Bloqué + rouler autour du cou	NH4.2	H Libre cou (1 2 3)	
	NUQUE				NH1.1	H Bloqué nuque D ou G	NH1.2	H Bloqués nuque DG ou GD	NH2.2	H Neck Roll (1 2 3)			NH2	H Neck Roll entier (1 2 3 4)	NH2.4	H Neck Roll entier + bloqués x2	NH2.3	H Neck Roll entier enchainés (2 ou +)		
													NH1.6	H Neck Roll + passage au sol			NH1.6.1	H Neck Roll au sol jambes tendues		
															NH10.1	H Neck Roll env (1 2 3)	NH10	H Neck Roll env entier (1 2 3 4)	NH10.2	H Neck Roll env entier + bloqués x2
					NH3.1	H Educatif 1/2 Carry			NH3	H Carry									NH11	H Neck Roll + Carry D ou G
	BROWN																	NH12.1	Brown (2 ou +)	
	SINGER							PHS16B	H Educatif Singer											
	HOLLIE																		NH13.2	H Hollie en tournant
EJECTION																				
						AH1	H Ejection				AH1.1	H Ejections même bras (2 ou +)					AH1.2	H Ejections même bras (4 ou +)	AH4.1	H Ejections GDG