

N3		PROGRESSION MANIEMENT GENERAL						TOUTE CATEGORIE														
Niveau Difficulté		FONDAMENTAUX			BASIC		GROUPE A			GROUPE B												
Valeur brute		2		2,5		3,5		4		5		5,5		6,5		7						
FIGURE 8 VERTICAL	VERTICALE	B1	½ Fig 8 end / env	B2	Fig 8 end / env																	
PLEINE MAIN VERTICAL	FLIP					F1	Flip ext					P9	Flip/Lâcher ratt. GROUPE A	F1.B	Flip/Lâcher ratt. GROUPE B	F1.C1	Flip/Lâcher ratt. GROUPE C1					
								F2	Flip ext + frappé									Flip ext + frappé ratt GROUPE C1				
	INT DOS															F23.A	Flip/Lâcher int dos ratt GROUPE A	F23.B	Flip/Lâcher int dos ratt GROUPE B			
	AVEUGLE																F3	Flip aveugle MD à MG ou MG à MD	F4	Flip aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé		
	MEME MAIN																		F6	Flip aveugle même main		
	USA									U1	USA profil / face	U1.A	USA ratt. GROUPE A									
	TAILLE																F18	Flip taille frontal	F18.A	Flip taille frontal ratt. GROUPE A		
	TAILLE SOUS BRAS																		F19	Flip taille sous bras MD à MG ou MG à MD		
	SOUS RJ																		F14	Flip sous RJ	F14.A	Flip sous RJ ratt GROUPE A
	SD																		S1	Rouler frontal envers sur même bras + SD		
FLASH BACK																				F16	Flash back	
PRETZEL VERTICAL	PLEINE MAIN	P1	Cercle frontal end / env	P3	Cercle + boucle end / env	P5	Encht pretzel 1er degré															
	CLAVEAU/ EPAULE	P2	Boucle end /env					P18	Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée)											P9	Pretzel lâcher épaule + cercle (Canada)	
	POIGNET/ MR							P6	Cercle rouler poignet	P8	Pretzel lâcher épaule MR	P7	Cercle rouler éjection poignet	P8.1	Pretzel lâcher épaule MR pendant éléments majeur							
	LACHER COU							P10	Pretzel lâcher cou MD à MG ou MG à MD			P11	Pretzel lâcher cou ratt même main							P12	Pretzel lâcher cou ratt bras tendu	
	LIBRE DOS																			P15	Pretzel lâcher libre dos (bras tendus alignés)	
	SOUS BRAS									P16	Pretzel lâcher ss bras			P16.A	Pretzel lâcher ss bras ratt GROUPE A	P16.B	Pretzel lâcher ss bras ratt GROUPE B				P16.1	Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt GROUPE A
																				P17	Pretzel lâcher ss bras 1T	
FIGURE 8 HORIZ	HORIZONTALE	B3	Mouvement horizontal	B4	Figure 8 à l'horizontal																	
PLEINE MAIN HORIZONTAL	FLIP									H1	Flip H int/ext			H1.A	Flip/Lâcher H ratt GROUPE A	H1.B	Flip/Lâcher H ratt GROUPE B					
	FRAPPE											H1.1	Flip H int/ext frappé							H1.A	Flip H int/ext frappé ratt GROUPE A	
	INTERIEUR													H2	Flip/Lâcher H MD ratt MG par-dessus retournée							
	LIBRE DOS																			H11	Lâcher H libre dos ratt MR sans RV	
	H13											H13	Lâcher H sous battement plié MG ratt MD au sol							H13.A	Lâcher H13 ratt. GROUPE A	
PRETZEL H	PLEINE MAIN					P4	Cercle + boucle horiz															
	AVEC ELEMENT MAJEUR														P23	Pretzel lâcher dans batt latéral	P23.1	Pretzel lâcher H ds Y				
	TAILLE/ GENOU							P22	Pretzel lâcher H taille / genoux													
	COU														P20	Pretzel lâcher H cou ratt bras tendu						

N2		PROGRESSION MANIEMENT GENERAL										TOUTES CATEGORIES								
Niveau Difficulté		FONDAMENTAUX		BASIC			GROUPE A			GROUPE B			GROUPE C							
Valeur brute		2		3		3,5		4,5		5		6		6,5		7,5		8		
PEINE MAIN VERTICALE	FLIP	F1	Flip/Lâcher ratt. GROUPE A	F1.B	Flip/Lâcher ratt. GROUPE B	F1.C1	Flip/Lâcher ratt. GROUPE C1	F1.C2	Flip/Lâcher ratt. GROUPE C2	F1.C3	Flip/Lâcher ratt. GROUPE C3	F1.D1	Flip/Lâcher ratt. GROUPE D1	F1.D2	Flip/Lâcher ratt. GROUPE D2					
	INT										F22	Flip int latéral GD ou DG au-dessus de la tête								
	INT DOS					F23.A	Flip/Lâcher Int dos ratt GROUPE A	F23.B	Flip/Lâcher Int dos ratt GROUPE B		F23.C1	Flip/Lâcher int dos ratt GROUPE C1	F23.C2	Flip/Lâcher int dos ratt GROUPE C2	F23.C3	Flip/Lâcher int dos ratt GROUPE C3				
	1T/DEBOULE AVEC ENGAGEMENT								F20.2	Flip / Lâcher 1T ou déboulé Engagement GROUPE B										
	1T/DEBOULE AVEC RATTRAPAGE								F10	Flip / Lâcher 1T ou déboulé ratt GROUPE A		F10.B	Flip / Lâcher 1T ou déboulé ratt GROUPE B						F10	Flip / Lâcher 1T ou Déboulé ratt GROUPE C1
	AVEUGLE						F3	Flip aveugle MD à MG ou MG à MD	F4	Flip aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé	F4.A	Flip aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé ratt GROUPE A	F4.B	Flip aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé ratt GROUPE B	F4.C1	Flip aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé ratt GROUPE C1	F4.C2	Flip aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé ratt GROUPE C2		
										F4.1	Flip / Lâcher aveugle + frappé +1/2T	F4.L.A	Flip / Lâcher aveugle + frappé + 1/2T ratt GROUPE A	F4.L.B	Flip / Lâcher aveugle + frappé + 1/2T ratt GROUPE B	F4.L.C1	Flip / Lâcher aveugle + frappé + 1/2T ratt GROUPE C1	F4.L.C2	Flip / Lâcher aveugle + frappé + 1/2T ratt GROUPE C2	
																			F2	Flip aveugle dans le Y
	MEME MAIN								F6	Flip/Lâcher aveugle même main + frappé	F7	Flip/Lâcher aveugle même main + frappé ratt GROUPE A	F7.A	Flip/Lâcher aveugle même main + frappé ratt GROUPE B	F7.C1	Flip/Lâcher aveugle même main + frappé ratt GROUPE C1	F7.C2	Flip/Lâcher aveugle même main + frappé ratt GROUPE C2		
														F7.1	Flip / Lâcher aveugle même main + frappé + 1/2T	F7.1.A	Flip / Lâcher aveugle même main + frappé + 1/2T ratt GROUPE A	F7.1.B	Flip / Lâcher aveugle même main + frappé + 1/2T ratt GROUPE B	
	USA	U1	USA profil / face	U1.A	USA ratt. GROUPE A				U1.B	USA ratt GROUPE B	U1.C1	USA ratt GROUPE C1	U1.C2	USA ratt GROUPE C2	U1.C3	USA ratt GROUPE C3				
	TAILLE					F18	Flip taille frontal	F18.A	Flip taille frontal ratt. GROUPE A			F18.B	Flip taille frontal ratt GROUPE B	F18.C1	Flip taille frontal ratt GROUPE C1	F18.C2	Flip taille frontal ratt GROUPE C2			
	TAILLE FRONTAL 1T/ DEBOULE																		F18.2.A	Flip taille frontal + 1T ou ratt GROUPE A
	TAILLE SOUS BRAS								F19	Flip taille sous bras MD à MG ou MG à MD			F19.B	Flip taille sous bras MD à MG ou MG à MD ratt GROUPE B	F19.C1	Flip taille sous bras MD à MG ou MG à MD ratt GROUPE C1	F19.C2	Flip taille sous bras MD à MG ou MG à MD ratt GROUPE C2		
	SOUS ROND DE JAMBE					F14	Flip sous RJ	F14.A	Flip sous RJ ratt GROUPE A	F14.B	Flip RJ ratt GROUPE B	F14.C1	Flip sous RJ ratt GROUPE C1	F14.C2	Flip sous RJ ratt GROUPE C2	F14.C3	Flip sous RJ ratt GROUPE C3			
																F14.4	Flip sous RJ int + 1/4 tour ratt sous jambe MG au sol	F15	Flip Sous RJ ratt RJ en tournant	
	SD					S1	Rouler frontal envers sur même bras + SD								S2	Flip/lâcher SD				
	BRAS TENDUS											F11	Flip/Lâcher bras tendus							
	FERMETURE COMPLETE													F26	Flip/Lâcher fermeture complète					
SEISHI													F11	Seishi						
FLASH BACK							F16	Flash back			F16.A	Flash back ratt GROUPE A			F16.B	Flash back ratt GROUPE B	F16.C1	Flash back ratt GROUPE C1		
DANS ELEMENT MAJEUR																			F19	Lâcher dans élément majeur : il/roue/ soup

MG N2 (page 2)		FONDAMENTAUX		BASIC		GROUPE A			GROUPE B			GROUPE C						
		2	3	3,5	4,5	5	6	6,5	7,5	8								
HORIZONTAL	CLAVEAU/ EPAULE				PR	Pretzel lâcher épaule + cercle (Canada)												
	MR	PR	Pretzel lâcher épaule MR		PR-1	Pretzel lâcher épaule MR pendant éléments majeur												
	POIGNET		PR	Cercle rouler éjection poignet														
	LACHER COU		PR-1	Pretzel lâcher cou ratt même main		PR-2	Pretzel lâcher cou ratt bras tendu				PR-3	Pretzel lâcher cou 1/2T à D ratt aveugle						
	LIBRE DOS					PR-5	Pretzel lâcher libre dos (bras tendus alignés)											
	SOUS BRAS	PR-6		Pretzel lâcher ss bras		PR-6.A	Pretzel lâcher ss bras ratt GROUPE A	PR-6.B	Pretzel lâcher ss bras ratt GROUPE B	PR-6.C	Pretzel lâcher ss bras ratt GROUPE C1	PR-6.C	Pretzel lâcher ss bras ratt GROUPE C2	PR-6.C	Pretzel lâcher ss bras ratt GROUPE C3	PR-6.D	Pretzel lâcher ss bras ratt GROUPE D1	
PR-6.1			Pretzel lâcher ss bras + frappé		PR-6.1.A	Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt GROUPE A	PR-6.1.B	Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt GROUPE B	PR-6.1.C	Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt GROUPE C1	PR-6.1.C	Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt GROUPE C2	PR-6.1.C	Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt GROUPE C3				
					PR-7	Pretzel lâcher ss bras 1T / déboulé		Pretzel Lâcher ss bras + frappé + 1T/déboulé										
HORIZONTAL	FLIP	HI	Flip H int/ext		HI.A	Flip/Lâcher H ratt GROUPE A	HI.B	Flip/ lâcher H ratt GROUPE B	HI.C1	Flip/ lâcher H ratt GROUPE C1	HI.C2	Flip/ lâcher H ratt GROUPE C2	HI.C3	Flip/ lâcher H ratt GROUPE C3		Flip/ lâcher H ratt GROUPE D1		
		HI.1	Flip H int/ext + frappé		HI.1.A	Flip H int/ext + frappé ratt GROUPE A	HI.1.B	Flip H int/ext + frappé ratt GROUPE B	HI.1.C	Flip H int/ext + frappé ratt GROUPE C1	HI.1.B	Flip H int/ext + frappé ratt GROUPE C2			HI.1.D	Flip H int/ext + frappé ratt GROUPE C3		
														HI.7	Flip H ext 1/2 deb ratt MGR bras Tendu			
	PLEINE MAIN 1T											HI.6.A	Lâcher MG 1T ou déboulé ratt GROUPE A	HI.6.B	Lâcher MG 1T ou déboulé ratt GROUPE B			
	AVEUGLE FRAPPE											HI	Flip H aveugle MD à MG ou MG à MD	HI.1	Flip/ Lâcher H aveugle + frappé	HI.1	Flip/ Lâcher H aveugle + frappé ratt GROUPE A	
	AVEUGLE FRAPPE 1/2T																HI.1	Flip/ Lâcher H aveugle + frappé + 1/2 T
	AVEUGLE MEME MAIN													HI	Flip H aveugle même main		Flip H aveugle même main + frappé	
	INTERIEUR				HI-2	Flip/Lâcher H MD ratt MG par-dessus retournée												
	LIBRE DOS														HI.1.C	Flip/ Lâcher H libre dos ratt GROUPE C1		
								HI.1	Lâcher H libre dos ratt MR sans RV			HI.1.B	Flip/ Lâcher H libre dos ratt GROUPE B		HI.1.C	Lâcher H libre dos 1T ou déboulé ratt GROUPE A	HI.1.B	Lâcher H libre dos 1T ou déboulé ratt GROUPE B
	H13		HI-3	Lâcher H sous battement plié MG ratt MD au sol			HI.3.A	Lâcher H13 ratt GROUPE A			HI.3.B	Lâcher H13 ratt GROUPE B		HI.3.C	Lâcher H13 ratt GROUPE C1	HI.3.C	Lâcher H13 ratt GROUPE C2	
	AUTOUR DU COU															HI	Flip/ Lâcher H autour cou ratt MGR	
	SOUS ROND DE JAMBE							HI-9	Flip/ Lâcher H Sous RJ		HI-9.A	Flip/ Lâcher H Sous RJ ratt GROUPE A		HI-9.B	Flip/ Lâcher H Sous RJ ratt GROUPE B			
	SOUS ROND DE JAMBE 1T															HI-9.B	Flip/ Lâcher H. Flip sous RJ 1T ou 1 déboulé	
LAMBERT															HI-0	Lambert (autre main)	HI-0	Lambert (même main)
BRAS TENDU															HI-7	Flip/ Lâcher H bras tendu		
FLASH BACK														HI-2	Flip/ Lâcher H Flash back			
PRETZEL H	AVEC ELEMENT MAJEUR			PR-3	Pretzel Lâcher dans batt latéral	PR-3.1	Pretzel lâcher H ds Y			P-23.2	Pretzel lâcher H autour de la jambe pendant une illusion			P-23.3	Pretzel lâcher H autour de la jambe pendant une roue ou souplesse	P-23.4	Pretzel H lâcher dans Y en tournant	
	TAILLE/ GENOU																	
	COU			PR-0	Pretzel lâcher H cou ratt bras tendu								PR-1	Pretzel lâcher H cou ratt ss batt MR			PR-1.1	Pretzel lâcher H cou ratttr Sous RJ
	SOUS BRAS						HI-0	Lâcher sous bras H	HI-0.1	Lâcher sous bras H ratt GROUPE A	HI-0.2	Lâcher sous bras H ratt GROUPE B	HI-0.3	Lâcher sous bras H ratt GROUPE C1	HI-0.4	Lâcher sous bras H ratt GROUPE C2		

MG N1 VERTICAL (page 2)		GROUPE A		GROUPE B			GROUPE C			GROUPE D			GROUPE E		
		2		3	3,5	4,5	5	5,5	6,5	7	7,5	8	8,5	9	
USA			U1.2 USA ratt GROUPE B	U1.3.1 USA ratt GROUPE C1	U1.3.2 USA ratt GROUPE C2	U1.4.1 USA ratt GROUPE C3		U1.4.2 USA ratt GROUPE D1 et D2		U1.5.1 USA ratt GROUPE E1 et E2					
TAILLE FRONTAL AVEC RATTRAPAGE	F18.1 Flip taille frontal ratt GROUPE A		F18.2 Flip taille frontal ratt GROUPE B		F20.1 Flip taille frontal ratt GROUPE C1				F20.1 Flip taille frontal ratt GROUPE C3	F20.1 Flip taille frontal ratt GROUPE D1 et D2		F20.2 Flip taille frontal ratt GROUPE E1 et E2			
TAILLE FRONTAL 1T/ DEBOULE						F18.3 Flip taille frontal + 1T ou déboulé		F18.4 Flip taille frontal + 1T ou ratt GROUPE A		F18.4 Flip taille frontal + 1T ou déboulé GROUPE C1	F18.5 Flip taille frontal + 1T ou déboulé ratt GROUPE C2	F18.6 Flip taille frontal + 1T ou déboulé GROUPE C3	F18.7 Flip taille frontal + 1T ou déboulé ratt GROUPE D1 et D2	F18.8 Flip taille frontal + 1T ou déboulé ratt GROUPE E1 et E2	
TAILLE FRONTAL DIVERS										F18.8 Flip taille frontal ratt bras tendu + frappé dans le pivot ratt GROUPE B				F20.3 Flip taille ratt Bras tendus dans élément majeur	
TAILLE SOUS BRAS	F19.1 Flip taille sous bras MD à MG ou MG à MD		F19.1 Flip taille sous bras MD à MG ou MG à MD ratt GROUPE A	F19.1 Flip taille sous bras MD à MG ou MG à MD ratt GROUPE B	F19.1 Flip taille sous bras MD à MG ou MG à MD ratt GROUPE C1	F19.1 Flip taille sous bras MD à MG ou MG à MD ratt GROUPE C2				F19.1 Flip / Lâcher V Taille sous bras ratt GROUPE C3	F19.1 Flip / Lâcher V Taille sous bras ratt GROUPE D1 et D2		F19.5 Flip / Lâcher V Taille sous bras ratt GROUPE E1 et E2		
SOUS ROND DE JAMBE	Flip sous RJ ratt GROUPE A	Flip sous RJ ratt GROUPE B	Flip sous RJ ratt GROUPE C1	Flip sous RJ ratt GROUPE C2	Flip sous RJ ratt GROUPE C3			Flip sous RJ ratt GROUPE D1 et D2		Flip sous RJ ratt GROUPE E1 et E2					
								F15.5 Flip / Lâcher Sous RJ + Ejection ratt RJ en tournant	F15.4 Flip / Lâcher Sous RJ passage sol ratt RJ en tournant	F17 Flip / Lâcher RJ ratt sous bat même jambe en tournant	F16 Flip / Lâcher RJ ratt RJ même jambe en tournant	F16 Flip / Lâcher Sous RJ 1T ratt RJ en tournant	F17.1 Flip / Lâcher RJ ratt RJ sauté même jambe en tournant		
					F14.4 Flip Sous RJ int + 1/4 tour ratt sous jambe MG au sol	F15 Flip Sous RJ ratt RJ en tournant	F15.1 Flip / Lâcher Sous RJ 1T ou 1 déboulé ratt GROUPE A	F15.2 Flip / Lâcher Sous RJ 1T ou 1 déboulé ratt GROUPE B	F15.3 Flip / Lâcher Sous RJ 1T ou 1 déboulé ratt GROUPE C1	F16 Flip / Lâcher Sous RJ 1T ou 1 déboulé ratt GROUPE C2	F16.1 Flip / Lâcher Sous RJ 1T ratt GROUPE C3	F16.2 Flip / Lâcher Sous RJ 1T ratt GROUPE D et E			
SD			S1 Flip/lâcher SD							S1 Flip/lâcher 1T ou déboulé SD					
BRAS TENDUS			F13 Flip / Lâcher Bras tendus						F13.1 Flip / Lâcher V Bras tendus dans élément majeur	F27 Flip / Lâcher V Autour cou pdt ilusion ratt bras tendu					
FERMETURE COMPLETE				F26 Flip / Lâcher Fermeture complète				F26.3 Flip / Lâcher V 1/2 T ratt Fermeture complète		F26.2 Flip / Lâcher V 1T ratt Fermeture complète					
SEISHI FRAPPE				F11 Seishi				F11.1 Seishi + frappé 1 fois	F11.2 Seishi + frappé 1 fois ratt GROUPE A	F11.3 Seishi + frappé 1 fois ratt GROUPE B	F11.4 Seishi + frappé 1 fois ratt GROUPE C	F11.5 Seishi + frappé 1 fois ratt GROUPE D	F11.6 Seishi + frappé 1 fois ratt GROUPE E		
SEISHI 1T											F12 Seishi + 1 T ou Déboulé				

MG N1 VERTICAL (page 3)		GROUPE A		GROUPE B		GROUPE C			GROUPE D			GROUPE E												
		2	3	3,5	4,5	5	5,5	6,5	7	7,5	8	8,5	9											
PLEINE MAIN	FLASH BACK AVEC RATTRAPAGE	P19.2	Flash back			P19.8	Flash back ratt GROUPE A		P19.9	Flash back ratt GROUPE C1	P19.10	Flash back ratt GROUPE C2	P19.11	Flash back ratt GROUPE C3	P19.12	Flash back ratt GROUPE D1 et D2		P19.13	Flash back ratt GROUPE E1 et E2					
	FLASH BACK 1T/ DEBOULE												P19.3	Flash back + 1T	P19.4	Flash back + 1T ratt GROUPE A	P19.5	Flash back + 1T ratt GROUPE B	P19.6	Flash back + 1T + ratt GROUPE C	P19.7	Flash back + 1T + ratt GROUPE D et E		
	DANS ELEMENT MAJEUR AVEC RATTRAPAGE								P19	Lâcher dans élément majeur (Ill/ roue/ soup)	P19.1	Lâcher dans élément majeur ratt GROUPE A	P19.2	Lâcher dans élément majeur ratt GROUPE B	P19.3	Lâcher dans élément majeur ratt GROUPE C1	P19.4	Lâcher dans élément majeur ratt GROUPE C2		P19.5	Lâcher dans élément majeur ratt GROUPE C3		P19.6	Lâcher dans élément majeur ratt GROUPE D et E
	DANS ELEMENT MAJEUR 1T/ DEBOULE									P19.5	Lâcher dans illusion + 1T ou déboulé	P19.6	Lâcher dans illusion + 1T ou déboulé ratt GROUPE A	P19.7	Lâcher dans illusion + 1T ou déboulé ratt GROUPE B	P19.8	Lâcher dans illusion + 1T ou déboulé ratt GROUPE C	P19.9	Lâcher dans illusion + 1T ou déboulé ratt GROUPE D et E					
PRETZEL	EPAULE	P19	Pretzel Lâcher épaule + cercle (Canada)																					
	LACHER COU	P12	Pretzel Lâcher cou ratt bras tendu				P13	Pretzel Lâcher cou 1/2T à D ratt aveugle	P14	Pretzel Lâcher cou 1T ou déboulé ratt GROUPE B	P14.1	Pretzel lâcher cou 1T ou déboulé ratt GROUPE C1		Pretzel lâcher cou 1T ou déboulé ratt GROUPE C2		Pretzel lâcher cou 1T ou déboulé ratt GROUPE C3		Pretzel lâcher cou 1T ou déboulé ratt GROUPE D1 et D2		Pretzel lâcher cou 1T ou déboulé ratt GROUPE E1 et E2				
	LIBRE DOS	P15	Pretzel lâcher libre dos (bras tendus alignés)																					
	SOUS BRAS FRAPPE		Pretzel lâcher ss bras ratt GROUPE B	Pretzel lâcher ss bras ratt GROUPE C1	Pretzel lâcher ss bras ratt GROUPE C2	Pretzel lâcher ss bras ratt GROUPE C3		Pretzel lâcher ss bras ratt GROUPE D1		Pretzel lâcher ss bras ratt GROUPE D2				Pretzel lâcher ss bras ratt GROUPE E1 et E2										
	SOUS BRAS	P16.3	Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt GROUPE A	P16.4	Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt GROUPE B	P16.5	Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt GROUPE C1	P16.6	Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt GROUPE C2	P16.7	Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt GROUPE C3		Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt GROUPE D1	Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt GROUPE D2	Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt GROUPE D3	Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt GROUPE E1	Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt GROUPE E2							
	SOUS BRAS 1T / DEBOULE	P17	Pretzel Lâcher ss bras 1T/déboulé									Pretzel Lâcher sous bras 1T ou déboulé ratt GROUPE B	P14.1	Pretzel lâcher sous bras 1T ou déboulé ratt GROUPE C1	Pretzel lâcher sous bras 1T ou déboulé ratt GROUPE C2	Pretzel lâcher sous bras 1T ou déboulé ratt GROUPE C3	Pretzel lâcher sous bras 1T ou déboulé ratt GROUPE D1 et D2	Pretzel lâcher sous bras 1T ou déboulé ratt GROUPE E1 et E2						
	SOUS BRAS FRAPPE 1T / DEBOULE	P17		Pretzel Lâcher ss bras + frappé + 1T/déboulé								Pretzel Lâcher ss bras + frappé + 1T/déboulé ratt GROUPE A	P14.1	Pretzel Lâcher ss bras + frappé + 1T/déboulé ratt GROUPE B	Pretzel Lâcher ss bras + frappé + 1T/déboulé ratt GROUPE C1	Pretzel Lâcher ss bras + frappé + 1T/déboulé ratt GROUPE C2	Pretzel Lâcher ss bras + frappé + 1T/déboulé ratt GROUPE C3	Pretzel Lâcher ss bras + frappé + 1T/déboulé ratt GROUPE D et E						

N1		PROGRESSION MANIEMENT GENERAL HORIZONTAL											TOUTE CATEGORIE															
Niveau de Difficulté		BASIC		GROUPE B			GROUPE C			GROUPE D			GROUPE E															
Valeur Brute		2		3	3,5		4,5		5	5,5		6,5	7		7,5	8		8,5	9									
FLIP	H1.2	Flip/ lâcher H ratt GROUPE B		H1.3	Flip/ lâcher H ratt GROUPE C1		H1.4	Flip/ lâcher H ratt GROUPE C2				Flip/ lâcher H ratt GROUPE D1		Flip/ lâcher H ratt GROUPE D2		Flip/ lâcher H ratt GROUPE E1		Flip/ lâcher H ratt GROUPE E2										
	H1.6	Flip H int/ext frappé ratt GROUPE A		H1.7	Flip H int/ext frappé ratt GROUPE B		H1.8	Flip H int/ext frappé ratt GROUPE C1		H1.9	Flip H int/ext frappé ratt GROUPE C2		H1.10	Flip H int/ext frappé ratt GROUPE D1		Flip H int/ext frappé ratt GROUPE D2		Flip H int/ext frappé ratt GROUPE E1		Flip H int/ext frappé ratt GROUPE E2								
								H7 Flip H ext 1/2 déb ratt MGR bras Tendu									H8.1 Flip/ Lâcher H autour cou 1 T ratt MGR											
PLEINE MAIN 1T								H16 Flip/ Lâcher H 1T ou déboulé ratt GROUPE A			H16.1 Flip/ Lâcher H 1T ou déboulé ratt GROUPE C1		H16.2	Flip/ Lâcher H 1T ou déboulé ratt GROUPE C2		H16.3	Flip/ Lâcher H 1T ou déboulé ratt GROUPE C3											
FRAPPE 1T											H1.11 Flip/ LâcherH frappé 1T ou Déboulé ratt dos MR																	
AVEUGLE AVEC ELEMENT MAJEUR											Flip / Lâcher aveugle dans le Y																	
AVEUGLE ET AVEUGLE FRAPPE					H3 Flip H aveugle MD à MG ou MG à MD		H3.1	Flip/ Lâcher H aveugle + frappé		H3.7	Flip/ Lâcher H aveugle frappé ratt GROUPE A		H3.8	Flip/ Lâcher H aveugle frappé ratt GROUPE B		H3.9	Flip/ Lâcher H aveugle frapp ratt GROUPE C1		H3.10	Flip/ Lâcher H aveugle frappé ratt GROUPE C2		H3.11	Flip/ Lâcher H aveugle frappé ratt GROUPE C3		Flip/ Lâcher H aveugle frappé ratt GROUPE D1 et D2		Flip/ Lâcher H aveugle frappé ou ratt GROUPE E1 et E2	
AVEUGLE FRAPPE + 1/2 T											Flip / Lâcher aveugle + frappé 1/2T		Flip / Lâcher aveugle + frappé + 1/2T ratt GROUPE A		Flip / Lâcher aveugle + frappé + 1/2T ratt GROUPE B		Flip / Lâcher aveugle + frappé + 1/2T ratt GROUPE C1		Flip / Lâcher aveugle + frappé + 1/2T ratt GROUPE C2		Flip / Lâcher aveugle + frappé + 1/2T ratt GROUPE C3		Flip / Lâcher aveugle + frappé + 1/2T ratt GROUPE D et E					
AVEUGLE 1T/ DEBOULE											Flip / Lâcher 1T ou déboulé aveugle		Flip / Lâcher 1T ou déboulé aveugle engagement GROUPE A		Flip / Lâcher 1T ou déboulé aveugle engagement GROUPE B		Flip / Lâcher 1T ou déboulé aveugle engagement GROUPE C		Flip / Lâcher 1T ou déboulé aveugle engagement GROUPE D		Flip / Lâcher 1T ou déboulé aveugle engagement GROUPE E1 et E2							
AVEUGLE 1T/ DEBOULE et FRAPPE											Flip / Lâcher 1T ou déboulé aveugle + frappé		Flip / Lâcher 1T ou déboulé aveugle + frappé eng ou ratt GROUPE A		Flip / Lâcher 1T ou déboulé aveugle + frappé eng ou ratt GROUPE B		Flip / Lâcher 1T ou déboulé aveugle + frappé eng ou ratt GROUPE C		Flip / Lâcher 1T ou déboulé aveugle + frappé eng ou ratt GROUPE D		Flip / Lâcher 1T ou déboulé aveugle + frappé eng ou ratt GROUPE E							
MEME MAIN AVEC ELEMENT MAJEUR													H6	Flip / Lâcher aveugle même main dans le Y														
MEME MAIN ET MEME MAIN FRAPPE								H1.4 Flip/ Lâcher H aveugle même main		Flip/Lâcher aveugle même main + frappé		Flip / Lâcher aveugle même main + frappé ratt GROUPE A		Flip / Lâcher aveugle même main + frappé ratt GROUPE B		Flip / Lâcher aveugle même main + frappé ratt GROUPE C1		Flip / Lâcher aveugle même main + frappé ratt GROUPE C2		Flip / Lâcher V Aveugle même main + frappé ratt GROUPE C3		Flip / Lâcher V Aveugle même main + frappé ratt GROUPE D et E						
MEME MAIN FRAPPE + 1/2 T											Flip / Lâcher aveugle même main + frappé + 1/2T		Flip / Lâcher aveugle même main + frappé + 1/2T ratt GROUPE A		Flip / Lâcher aveugle même main + frappé + 1/2T ratt GROUPE B		Flip / Lâcher Aveugle même main + frappé + 1/2T ratt GROUPE C1		Flip / Lâcher Aveugle même main + frappé + 1/2T ratt GROUPE C2 et C3		Flip / Lâcher Aveugle même main + frappé + 1/2T ratt GROUPE D et E							
MEME MAIN 1T											Flip / Lâcher 1T ou déboulé aveugle même main		Flip / Lâcher 1T ou déboulé aveugle même main engagement GROUPE A		Flip / Lâcher 1T ou déboulé aveugle même main engagement GROUPE B		Flip / Lâcher 1T ou déboulé aveugle même main engagement GROUPE C		Flip / Lâcher 1T ou déboulé aveugle même main engagement GROUPE D									
MEME MAIN FRAPPE 1T													Flip / Lâcher Aveugle même main + frappé + 1T		Flip / Lâcher Aveugle même main + frappé + 1T ratt GROUPE A		Flip / Lâcher Aveugle même main + frappé + 1T ratt GROUPE B		Flip / Lâcher Aveugle même main + frappé + 1T ratt GROUPE C,D et E									
MEME MAIN 1T FRAPPE											Flip / Lâcher 1T ou déboulé aveugle même main + frappé		Flip / Lâcher 1T ou déboulé aveugle même main + frappé engagement GROUPE A		Flip / Lâcher 1T ou déboulé aveugle même main + frappé engagement GROUPE B		Flip / Lâcher 1T ou déboulé aveugle même main + frappé engagement GROUPE C		Flip / Lâcher 1T ou déboulé aveugle même main + frappé engagement GROUPE D									
MEME MAIN AVEC EJECTION																	Flip/ Lâcher H + ejection + 1T aveugle même main				Flip/ Lâcher H 1T + éjection + 1T aveugle même main							
INTERIEUR											H5 Flip/ Lâcher H int MD 1T ou déboulé ratt MGR																	

MG N1 HORIZONTAL (page 2)		BASIC		GROUPE B			GROUPE C			GROUPE D			GROUPE E																		
		2		3	3,5		4,5	5	5,5	6,5	7	7,5		8	8,5		9														
LIBRE DOS	H11	Lâcher H libre dos ratt MR sans RV			H11.1	Flip/ Lâcher H libre dos ratt GROUPE B		H11.2	Flip/ Lâcher H libre dos ratt GROUPE C1		H11.3	Flip/ Lâcher H libre dos ratt GROUPE C2		H11.4	Flip/ Lâcher H libre dos ratt GROUPE C3		H11.5	Flip/ Lâcher H libre dos ratt GROUPE D1		H11.6	Flip/ Lâcher H libre dos ratt GROUPE D2		H11.7	Flip/ Lâcher H libre dos ratt GROUPE E1		H11.8	Flip/ Lâcher H libre dos ratt GROUPE E2				
									H12	Lâcher H libre dos 1T ou déboulé ratt GROUPE A dans le dos ou GROUPE B			H12.4	Flip/ Lâcher H libre dos 1T ou déboulé ratt ou GROUPE C1		H12.1	Flip/ Lâcher H libre dos 1T ou déboulé ratt GROUPE C2		H12.2	Flip/ Lâcher H libre dos 1T ou déboulé ratt GROUPE C3		H12.3	Flip/ Lâcher H libre dos 1T ou déboulé ratt GROUPE D1 et D2		H12.4	Flip/ Lâcher H libre dos 1T ou déboulé ratt GROUPE E1 et E2					
H13	H13.5	Lâcher H13 rattr GROUPE A			H13.4	Lâcher H13 ratt GROUPE B		H13.6	Flip/ Lâcher H13 rattr GROUPE C 1		H13.6	Flip/ Lâcher H13 rattr GROUPE C 2			Flip/ Lâcher H13 rattr GROUPE C 3			Flip/ Lâcher H13 rattr pendant la remontée derrière la tête ou GROUPE D1		H13.7	Flip/ Lâcher H13 rattr GROUPE D2			Flip/ Lâcher H13 rattr GROUPE E1			Flip/ Lâcher H13 rattr GROUPE E2				
											H13.9	Flip/ Lâcher H13 + Ejection rattr ss batt même jambe				H13.8	Flip/ Lâcher H13 rattr ss batt en sautant même jambe														
AUTOUR DU COU									H8	Flip/ Lâcher H autour cou ratt MGR									H8.1	Flip/ Lâcher H autour cou 1 T ratt MGR		H8	Flip/ Lâcher H autour cou 1T ratt MGR (J. TANGUY)								
SOUS ROND DE JAMBE				H19	Flip/ Lâcher H Sous RJ		H19.1	Flip/ Lâcher H Sous RJ ratt GROUPE A			H19.2	Flip/ Lâcher H Sous RJ ratt GROUPE B		H19.3	Flip/ Lâcher H Sous RJ ratt GROUPE C1		H19.4	Flip/ Lâcher H Sous RJ ratt GROUPE C2		H19.5	Flip/ Lâcher H Sous RJ ratt GROUPE C3			Flip/ Lâcher H Sous RJ ratt GROUPE D1			Flip/ Lâcher H Sous RJ ratt GROUPE D2			Flip/ Lâcher H Sous RJ ratt GROUPE E	
											H19.6	Flip/ Lâcher H. Flip sous RJ int + 1/4 tour ratt sous jambe MG au sol							H19.7	Flip/ Lâcher H. Flip sous RJ ratt RJ en tournant											
SS ROND DE JAMBE 1T									H19.8	Flip/ Lâcher H. Flip sous RJ 1T ou 1 déboulé		H19.9	Flip/ Lâcher H Sous RJ 1T ou 1 déboulé ratt GROUPE A		H19.10	Flip/ Lâcher H Sous RJ 1T ou 1 déboulé ratt GROUPE B		H19.11	Flip/ Lâcher H Sous RJ 1T ou 1 déboulé ratt GROUPE C1		H19.12	Flip/ Lâcher H Sous RJ 1T ou 1 déboulé ratt GROUPE C2		H19.13	Flip/ Lâcher H Sous RJ 1T ou 1 déboulé ratt GROUPE C3		H19.14	Flip/ Lâcher H Sous RJ 1T ou 1 déboulé ratt GROUPE D et E			
SOUS JAMBE											H14	Flip/ Lâcher H ssJ D ratt ssJ G							H15	Flip/ Lâcher H ss J D 1T ratt ssJ G											
LAMBERT								Lambert (autre main)	H10	Lambert (même main)			Lambert ratt GROUPE B			Lambert ratt GROUPE C1		H10.1	Lambert ratt GROUPE C2			Lambert ratt GROUPE C3		H10.2	Lambert ratt GROUPE D		H10.3	Lambert ratt GROUPE E			
BRAS TENDU									H17	Flip/ Lâcher H bras tendu				H17.2	Flip/ Lâcher H Bras tendu en remontée extension dorsal				H17.1	Flip/ Lâcher H Bras tendu dans élément majeur											
FLASH BACK								H22	Flip/ Lâcher H Flash back																						
PRETZEL	AVEC ELEMENT MAJEUR	P23.2	Pretzel Lâcher H ds Y			Pretzel lâcher H autour de la jambe Pendant une illusion			P.23.3	Pretzel H lâcher dans Y en tournant																					
	COU						P21	Pretzel Lâcher H cou ratt ss batt MR			P21.2	Pretzel Lâcher H cou ratt sous RJ																			
	SOUS BRAS		H20	Lâcher sous bras H		H20.1	Lâcher sous bras H ratt GROUPE A		H20.2	Lâcher sous bras H ratt GROUPE B		H20.3	Lâcher sous bras H ratt GROUPE C1		H20.4	Lâcher sous bras H ratt GROUPE C2		H20.5	Lâcher sous bras H ratt GROUPE C3			Lâcher sous bras H ratt GROUPE D1			Lâcher sous bras H ratt GROUPE D2			Lâcher sous bras H ratt GROUPE E1			Lâcher sous bras H ratt GROUPE E2