



Niveau Difficulté Valeur brute	FONDAMENTAUX				BASIC		GROUPE A				GROUPE B					
	2		2,5		3,5	4	5	5,5		6,5	7					
<b>Fig 8</b>	B1	½ Fig 8 end / env	B2	Fig 8 end / env												
	B3	Mouvement horizontal	B4	Figure 8 à l'horizontal												
<b>FLIP/ LACHER VERT</b>						F1	Flip ext / int	F2	Flip ext / int + frappé	F3	Flip aveugle MD à MG ou MG à MD	F4	Flip aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé	F6	Flip aveugle même main	
								F9.1	Flip int rattr MR dans le dos	F9	Flip dos MD			F19.2	Flash back	
												F18	Flip taille frontal	F19	Flip taille MD à MG ou MG à MD	
												F14	Flip sous RJ	F14.2	Flip sous RJ ratt sous batt	
									U1	USA profil / face	S1	Rouler frontal envers sur même bras + SD	S2	Flip/lâcher SD		
<b>FLIP/ LACHER HORIZ</b>								H1	Flip H int/ext							
								H2	Flip H int MD ratt MGR							
										H11	Lâcher H libre dos ratt MR aveugle					
										H13	Lâcher H sous battement plié MG ratt MD au sol	H13.2	H13 rattr pendant la remontée derriere la tête	H13.3	H13 rattr MR sous battement plié jambe droite	
<b>PRETZEL LACHER VERT/HORIZ</b>	P1	Cercle frontal end / env	P3	Cercle + boucle end / env	P4	Cercle + boucle horiz	P5	Encht pretzel 1er degré								
	P2	Boucle end /env														
							P6	Cercle Rouler poignet	P7	Cercle Rouler éjection poignet	P8	Pretzel lâcher épaule MR			P9	Pretzel lâcher épaule + cercle (Canada)
							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
													P15	Pretzel lâcher libre dos (bras tendus alignés)		
											P16	Pretzel lâcher ss bras	P16.2	Pretzel lâcher ss bras + frappé	P17	Pretzel lâcher ss bras 1T
								P18	Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée)			P23	Pretzel lâcher dans batt latéral			
							P22	Pretzel lâcher H taille / genoux			P20	Pretzel lâcher H cou ratt bras tendu	P23.2	Pretzel lâcher H ds Y		

Niveau Difficulté Valeur brute	FONDAMENTAUX		BASIC		GROUPE A		GROUPE B		GROUPE C						
	2	3	3,5	4,5	5	6	6,5	7,5	8						
FLIP / LACHER VERT	F1	Flip ext / int	F2	Flip ext / int + frappé	F3	Flip aveugle MD à MG ou MG à MD	F4	Flip aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé	F6	Flip aveugle même main	F7	Flip aveugle même main + frappé	F5	1T ou déboulé aveugle	
			F9	Flip dos MD	F18	Flip taille frontal	F19	Flip taille MD à MG ou MG à MD	F13	Flip bras tendus	F11	Seishi	F10	1T ou déboulé dos	
			U1	USA profil / face	F18	Flip taille frontal	F19	Flip taille MD à MG ou MG à MD	U1.2	USA ratt même main par-dessus	F11	Seishi	F10	1T ou déboulé dos	
					F18	Flip taille frontal	F19	Flip taille MD à MG ou MG à MD	U1.2	USA ratt même main par-dessus	F11	Seishi	F10	1T ou déboulé dos	
					F18	Flip taille frontal	F19	Flip taille MD à MG ou MG à MD	F13	Flip bras tendus	F11	Seishi	F10	1T ou déboulé dos	
					F18	Flip taille frontal	F19	Flip taille MD à MG ou MG à MD	F13	Flip bras tendus	F11	Seishi	F10	1T ou déboulé dos	
					F18	Flip taille frontal	F19	Flip taille MD à MG ou MG à MD	F13	Flip bras tendus	F11	Seishi	F10	1T ou déboulé dos	
					F18	Flip taille frontal	F19	Flip taille MD à MG ou MG à MD	F13	Flip bras tendus	F11	Seishi	F10	1T ou déboulé dos	
					F18	Flip taille frontal	F19	Flip taille MD à MG ou MG à MD	F13	Flip bras tendus	F11	Seishi	F10	1T ou déboulé dos	
					F18	Flip taille frontal	F19	Flip taille MD à MG ou MG à MD	F13	Flip bras tendus	F11	Seishi	F10	1T ou déboulé dos	
					F18	Flip taille frontal	F19	Flip taille MD à MG ou MG à MD	F13	Flip bras tendus	F11	Seishi	F10	1T ou déboulé dos	
					F18	Flip taille frontal	F19	Flip taille MD à MG ou MG à MD	F13	Flip bras tendus	F11	Seishi	F10	1T ou déboulé dos	
					F18	Flip taille frontal	F19	Flip taille MD à MG ou MG à MD	F13	Flip bras tendus	F11	Seishi	F10	1T ou déboulé dos	
					F18	Flip taille frontal	F19	Flip taille MD à MG ou MG à MD	F13	Flip bras tendus	F11	Seishi	F10	1T ou déboulé dos	
					F18	Flip taille frontal	F19	Flip taille MD à MG ou MG à MD	F13	Flip bras tendus	F11	Seishi	F10	1T ou déboulé dos	
FLIP / LACHER HORIZ		H1	Flip H int/ext						H3	Flip H aveugle MD à MG ou MG à MD			H4	Flip H aveugle même main	
		H2	Flip H int MD ratt MGR										H7	Flip H ext 1/2 deb ratt MGR	
													H8	Flip H autour cou ratt MGR	
													H10	Lambert (même main ou autre main)	
													H12	Lâcher H libre dos 1T ou déboulé ratt MR dans le dos	
PRETZEL LACHER VERT/HORIZ	P5	Encht pretzel 1er degré		P8	Pretzel lâcher épaule MR	P23	Pretzel Lâcher dans batt latéral	P9	Pretzel lâcher épaule + cercle (Canada)						
	P6	Cercle Rouler poignet	P7	Pretzel rouler éjection poignet											
	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			P13	Pretzel lâcher cou 1/2T à D ratt aveugle		
			P18	Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée)		P15	Pretzel lâcher libre dos (bras tendus alignés)								
				P16	Pretzel lâcher ss bras	P16.2	Pretzel lâcher ss bras + frappé	P17	Pretzel lâcher ss bras 1T						
						P20	Pretzel lâcher H cou ratt bras tendu	P23.2	Pretzel lâcher H ds Y			P21	Pretzel lâcher H cou ratt ss batt MR	P21.2	Pretzel lâcher H cou ratttr Sous RJ
			P22	Pretzel lâcher H taille / genoux											



N1

## PROGRESSION MANIEMENT GENERAL

## TOUTE CATEGORIE

Niveau de Difficulté	BASIC		GROUPE B		GROUPE C			GROUPE D			GROUPE E																																																																															
Valeur Brute	2		3		4,5		5		5,5		6,5		7		7,5		8		8,5		9																																																																					
FLIP / LACHER VERT	F4	Flip aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé	F6	Flip aveugle même main	EZ	Flip aveugle même main + frappé	F8	1T ou déboulé aveugle même main	F24	1T ou déboulé aveugle même main + frappé	F23	Flip aveugle même main + frappé + 1T	F26.2	Afia + 1T	F20.1	Flip taille frontal ratt cat.4	F20.2	Flip taille frontal ratt cat.5	F18.6	Flip taille frontal + 1T ou déboulé ratt cat.4	F18.7	Flip taille frontal + 1T ou déboulé ratt cat.5																																																																				
		F13		Flip bras tendus		F10		1T ou déboulé dos		F11.2		Seishi + frappé 1 fois		F12		Seishi + 1 T ou Déboulé																																																																										
				U1				USA profil / face				U1.2				USA ratt même main par-dessus		F18.2		Flip taille frontal ratt cat.2		F20	Flip taille frontal ratt cat.3	F18.4	Flip taille frontal + 1T ou déboulé ratt cat.2	F19.2	Flip taille sous bras MD à MG ou MG à MD ratt cat.3	F19.3	Flip taille sous bras MD à MG ou MG à MD ratt cat.4	F19.4	Flip taille sous bras MD à MG ou MG à MD ratt cat.5																																																											
								F19								Flip taille sous bras MD à MG ou MG à MD				F18.3			Flip taille frontal + 1T ou déboulé		F19.1		Lâcher dans élément majeur (ill/ roue/ soup)		P19.2		Lâcher dans élément majeur ratt cat.2	P19.3	Lâcher dans élément majeur ratt cat.3	P19.4	Lâcher dans élément majeur ratt cat.4	P19.5	Lâcher dans élément majeur ratt cat.5																																																					
																F21							Flip ratt dans ill/ roue				F21.1				Flip ratt MR dans illu/ roue		F21.2		Flip ratt MG ou MD ds souplesse		F21.3	Flip ratt MR dans soup	F21.4	Flip ratt MR dans souplesse décalée	F19.5	Lâcher dans illusion + 1T ou déboulé	P19.6	Lâcher dans illusion + 1T ou déboulé ratt cat.2	P19.7	Lâcher dans illusion + 1T ou déboulé ratt cat.3	P19.8	Lâcher dans illusion + 1T ou déboulé ratt cat.4	P19.9	Lâcher dans illusion + 1T ou déboulé ratt cat.5																																								
																							F14								Flash back				F14.3			Flash back + 1T + ratt cat.3		F15		Flash back + 1T		F15.2		Flash back + 1T + ratt cat.3		F15.3		Flash back + 1T + ratt cat.4	F15.4	Flash back + 1T + ratt cat.5																																						
																															F14.2							Flip sous RJ ratt sous batt				F14.4				Flip sous RJ int + 1/4 tour ratt sous jambe MG au sol				F15.1		Flip sous RJ 1T ou 1 déboulé cat.1	F15.7	Flip sous RJ 1T ou 1 déboulé cat.2	F15.8	Flip sous RJ 1T ou 1 déboulé cat.3	F16	Flip sous RJ 1T ratt RJ en tournant	F16.1	Flip sous RJ 1T ratt cat.4	F16.2	Flip sous RJ 1T ratt cat.5																												
																																						S1								Rouler frontal sur même bras + SD						S2		Flip/lâcher SD		F22		Flip int latéral GD ou DG au dessus de la tête		F9.2		Flip int + 1T ou déboulé ratt MR dans le dos	F9.3	1T SD ou déboulé	F25	Flip RJ ratt RJ même jambe en tournant	F25.1	Flip int MG + 1T ratt cat. 3	F25.2	Flip int MG + 1T ratt cat. 4	F25.3	Flip int MG + 1T ratt cat. 5																		
																																														H3								Flip H aveugle MD à MG ou MG à MD				H4				Flip H aveugle même main		H5		Flip H int MD 1T ou déboulé ratt MGR		H6		Lâcher H aveugle même main ds Y		H4.2	Flip HZ 1T ratt même main	H10.1	Lambert (même main ou autre main) ratt cat.3	H10.2	Lambert (même main ou autre main) ratt cat.4	H10.3	Lambert (même main ou autre main) ratt cat.5											
																																																						H7								Flip H ext 1/2 déb ratt MGR				H8				Flip H autour cou ratt MGR			H9		Flip H autour cou 1T ratt MGR (J. TANGUY)		H12.1		Lâcher H libre dos 1T ou déboulé ratt cat.3	H12.2	Lâcher H libre dos 1T ou déboulé ratt cat.4	H12.3	Lâcher H libre dos 1T ou déboulé ratt cat.5							
																																																														H10								Lambert (même main ou autre main)					H12				Lâcher H libre dos 1T ou déboulé ratt MR dans le dos		H16.2		Lâcher MG 1T ou déboulé ratt cat 4	H16.3	Lâcher MG 1T ou déboulé ratt cat 5					
																																																																						H16									Lâcher MG 1T ou déboulé ratt cat 2				H16.1		Lâcher MG 1T ou déboulé ratt cat 3	H13.4	H13 ratt ss batt même jambe			
																																																																															H13.2						H13 ratt pendant la remontée derrière la tête		H13.3	H13 ratt MR sous battement plié jambe droite	H15	Lâcher H sss D 1T ratt sss G
																																																																																					P9			Pretzel Lâcher dans batt latéral		P12
P15	Pretzel Lâcher libre dos (bras tendus alignés)		P13		Pretzel Lâcher cou 1/2T à D ratt aveugle																																																																																					
	P16.2	Pretzel lâcher ss bras + frappé			P17	Pretzel Lâcher ss bras 1T																																																																																				
		P20		Pretzel Lâcher H cou ratt bras tendu		P23.2	Pretzel Lâcher H ds Y																																																																																			
				P21			Pretzel Lâcher H cou ratt ss batt MR	P21.2	Pretzel Lâcher H cou ratt sous RJ																																																																																	