



Niv. Difficulté		FONDAMENTAUX				BASIQUES				A				B					
Valeur Brute		2		2,5		3,5		4		5		5,5		6,5		7			
SUR MAINS		P2	Horizontal ou vertical Frontal int/ext	P3	Changement de main	P3.2	Changement de main enchainés (3+)	VHW2A	Horizontal ou vertical Changement de main en tournant										
SUR POIGNETS	Vertical	P1	Frontal eng int/ext	VHW4	Changement de poignets	VHW5	Changement de poignets enchainés (3+)	P4	Fig. 8 sur poignet end/env (4)	P5	Fish endroit	P6	Fish envers	V.HW7.A	Fish 1/2 tour	P7	Fish en tournant		
	Horizontal													V.HW3B	Fish endroit H				
SUR COUDES	Vertical	C1	Frontal eng int/ext					B3	Frontal sur autre bras	C2	Coude coude	C4	Bascule x1	V.L3A	Coude coude + ouverture latérale	C3	Coude coude enchainés 2+ (Tachibana "1-2-3-4")		
		B4	Frontal sur même bras	B5	Frontal sur autre bras + changement de bras	V.L7	Coude coude bloqué aller- retour	V.L7A	Coude coude bloqué aller- retour (2+)			C7	1/2 Fujimi end / env						
	Horizontal									CH6	Frontal sur autre bras H	CH7	Frontal sur même bras H						
														C5	Bascules x2				
SUR BRAS	Vertical	B1	Frontal eng int/ext	VAS2	Changement de bras	B2	Latéral sur bras ouvert	VAS3B	Latéral sur bras ouvert + éjection			C6	Ouverture latérale			B6	Rouler des épaules		
	Horizontal					B7	1/2 intérieur bras					HAS2B	1/2 intérieur bras H			B8	Intérieur bras		
SUR NUQUE ET COU	Vertical					N1	Cou							V.NS12B	1/2 Hollie				
	Horizontal					NH1	Cou H			H.NS1B	Bloqué cou D ou G	H.NS1	Bloqué nuque D ou G			NH2	Bloqué nuque enchainés DG ou GD		
								A1	Ejection					H.NS16B	Educatif singer	N2	Neck Roll "1-2-3"		
AERIENS	Vertical									A2	Ejections même bras (2+)					VPO12B	Ejections envers DG		
										VPO4B	Ejection envers					VPO6C	1/2 éjections enchainés (3+)		
	Horizontal									VPO6B	1/2 éjection (2+)					VPO11A	Ejections GD		
																HPO1C	Ejection H		

N2		PROGRESSION ROULES				TOUTE CATEGORIE																																
Niv. Difficulté		FONDAMENTAUX		BASIQUES		A		B		C																												
Valeur Brute		2		3		3,5		4,5		5		6		6,5		7,5		8																				
SUR MAINS		Horizontal ou vertical Changeement de main en tournant																																				
SUR POIGNETS	Vertical	P4	Fig. 8 sur poignet end/env (4)		P5	Fish endroit		P6	Fish envers		MEVZA	Fish 1/2 tour		P7	Fish en tournant		MEVZE	Fish en tournant 2 tours																				
	Horizontal											MEVZB	Fish endroit H				MEVZE	Fish envers H																				
SUR COUDES	Vertical	B3	Frontal sur autre bras		C2	Coude coude				MEVZA	Coude coude + ouverture latérale		C3	Coude coude enchainés 2+ (Tachibana "1-2-3-4")		B10	Coliaux		MEVZB	Double Coliaux																		
		B4	Frontal sur même bras		B5	Frontal sur autre bras + changement de bras				MEVZL	Coude coude bloqué aller-retour		MEVZA	Coude coude bloqué aller-retour (2+)																								
														C7	1/2 Fujimi end/env				C8	Fujimi endroit		MEVLEF	Fujimi endroit enchainés (2+)		CLD	Double 1/2 Fujimi endroit												
														C5	Bascules x2						MEVLEF	Fujimi envers																
																			C9	1/2 Fujimi endroit en tournant				MEVLEF	1/2 Fujimi envers en tournant													
																					MEVLEF	Fujimi avec 1 bras ouvert																
																				MEVLEF	Passage dos endroit																	
																				CH6	Frontal sur autre bras H		CH7	Frontal sur même bras H				CH1	Coude coude en tournant H		CH2	Coude coude en tournant H (2+)				CH3	Coliaux H	
SUR BRAS	Vertical	VAE3B	Latéral sur bras ouvert + éjection								B6	Rouler des épaules				VAE3B	Coude coude + Rouler des épaules + coude coude ouverture latérale																					
		B7	1/2 Intérieur bras								B8	Intérieur bras		VAE3C	Intérieur bras + éjection		VAE3C	Intérieur bras frontal										VAE3C	2 intérieurs bras en tournant									
	Horizontal													HAZ3B	1/2 Intérieur bras H												BH1	Rouler des épaules H										
SUR NUQUE ET COU	Vertical											VAE32B	1/2 Hollie				VAE32C	Hollie										N14	Hollie en tournant									
																		VAE32C	Hollie éjecté																			
																		VAE32D	1/2 lucéro (endroit/envers)										VAE32D	Lucéro devant (endroit/envers)								
	Horizontal																																					

