



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											
Fig 8	B1	½ Fig 8 end / env		B2	Fig 8 end / env																					
	B3	Mouvement horizontal		B4	Figure 8 à l'horizontal																					
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						
									F9.1	Flip int ratt 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							
													U1	USA profil / face		F14	Flip sous RJ		F14.2	Flip sous RJ ratt sous batt		S1	Rouler frontal envers sur même bras + SD		S2	Flip/lâcher SD
FLIP/ LACHER HORIZ									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 ratt pendant la remontée derriere la tête		H13.3	H13 ratt MR sous battement plié jambe droite								
PRETZEL LACHER VERT/HORIZ	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)					

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							
FLIP 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	F18.2	Flip taille ratt cat.2	F3.2	Flip aveugle dans le Y		
			U1	USA profil / face	F14	Flip sous RJ	F14.2	Flip sous RJ ratt sous batt	U1.2	USA ratt même main par-dessus	F11	Seishi	F10	1T ou déboulé dos		
			F9.1	Flip int rattr MR dans le dos	S1	Rouler frontal envers sur même bras + SD	S2	Flip/lâcher SD	F21	Flip ratt ds ill/roue	F18.3	Flip taille frontal + 1T ou déboulé	F19.1	Flip taille sous bras MD à MG ou MG à MD ratt cat.2		
													P19	Lâcher dans élément majeur (III/roue/ soup)		
													F21.2	Flip ratt MG ou MD ds souplesse	F21.1	Flip ratt MR dans illu/ roue
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 ou lâcher standard H autour cou ratt MGR
					H11	Lâcher H libre dos ratt MR sans RV					H16	Lâcher MG 1T ou déboulé ratt cat 2	H10	Lambert (même main ou autre main)		
					H13	Lâcher H sous battement plié MG ratt MD au sol	H13.2	H13 ratt pendant la remontée derriere la tête	H13.3	H13 ratt MR sous battement plié jambe droite			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								
			P22	Pretzel lâcher H taille / genoux	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

N1 PROGRESSION MANIEMENT GENERAL TOUTE CATEGORIE

Niveau de difficulté Valeur Brute	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																																																																																																																																																														
FLIP/ LACHER VERTICAL MD ou MG EXT. ou INT.	F4	Flip / Lâcher V Aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé	F4.1	Flip / Lâcher V Aveugle + frappé ratt cat.1	F4.2	Flip / Lâcher V Aveugle + frappé ratt. cat.2	F4.3	Flip / Lâcher V Aveugle + frappé ratt. cat.3	F4.4	Flip / Lâcher V Aveugle + frappé ratt. cat.4	F4.5	Flip / Lâcher V Aveugle + frappé ratt. cat.5	F4.6	Flip / Lâcher V Aveugle + frappé ratt. cat.5	F4.7	Flip / Lâcher V Aveugle + 1/2T + frappé	F4.8	Flip / Lâcher V Aveugle + 1/2T + frappé ratt. cat.1	F4.9	Flip / Lâcher V Aveugle + 1/2T + frappé ratt. cat.2	F4.10	Flip / Lâcher V Aveugle + 1/2T + frappé ratt. cat.3	F4.11	Flip / Lâcher V Aveugle + 1/2T + frappé ratt. cat.4	F4.12	Flip / Lâcher V Aveugle + 1/2T + frappé ratt. cat.5	F4.13	Flip / Lâcher V Aveugle MD à MG ou MG à MD + frappé																																																																																																																																														
																													F5	Flip / Lâcher V 1T ou déboulé aveugle	F5.1	Flip / Lâcher V 1T ou déboulé aveugle Eng. Ejection coude	F5.2	Flip / Lâcher V 1T ou déboulé aveugle Engagement cat.2	F5.3	Flip / Lâcher V 1T ou déboulé aveugle + frappé	F5.4	Flip / Lâcher V 1T ou déboulé aveugle + frappé eng. ou ratt cat 1	F5.5	Flip / Lâcher V 1T ou déboulé aveugle + frappé eng ou ratt. 2	F5.6	Flip / Lâcher V 1T ou déboulé aveugle + frappé eng ou ratt cat. 3	F5.7	Flip / Lâcher V 1T ou déboulé aveugle + frappé eng ou ratt cat. 4	F5.8	Flip / Lâcher V 1T ou déboulé aveugle + frappé eng ou ratt cat. 5																																																																																																																												
																																															F6	Flip / Lâcher V Aveugle même main	F6.1	Flip / Lâcher V Aveugle même main + frappé	F6.2	Flip / Lâcher V Aveugle même main + frappé ratt. cat.1	F6.3	Flip / Lâcher V Aveugle même main + frappé ratt. cat.2	F6.4	Flip / Lâcher V Aveugle même main + frappé ratt. cat.3	F6.5	Flip / Lâcher V Aveugle même main + frappé ratt. cat.4	F6.6	Flip / Lâcher V Aveugle même main + frappé ratt. cat.5 ou ratt bras tendu en ill																																																																																																														
																																																													F7	Flip / Lâcher V Aveugle même main + frappé	F7.1	Flip / Lâcher V Aveugle même main + frappé ratt. cat.1	F7.2	Flip / Lâcher V Aveugle même main + frappé ratt. cat.2	F7.3	Flip / Lâcher V Aveugle même main + frappé ratt. cat.3	F7.4	Flip / Lâcher V Aveugle même main + frappé ratt. cat.4	F7.5	Flip / Lâcher V Aveugle même main + frappé ratt. cat.5 ou ratt bras tendu en ill																																																																																																		
																																																																									F7.6	Flip / Lâcher V Aveugle même main + frappé + 1/2T ratt Standard	F7.7	Flip / Lâcher V Aveugle même main + frappé + 1/2T ratt. cat.1	F7.8	Flip / Lâcher V Aveugle même main + frappé + 1/2T ratt. cat.2	F7.9	Flip / Lâcher V Aveugle même main + frappé + 1/2T ratt. cat.3	F7.10	Flip / Lâcher V Aveugle même main + frappé + 1/2T ratt. cat.4	F7.11	Flip / Lâcher V Aveugle même main + frappé + 1/2T ratt. cat.5																																																																																						
																																																																																					F23	Flip / Lâcher V Aveugle même main + frappé + 1T	F23.1	Flip / Lâcher V Aveugle même main + frappé + 1T ratt cat.1	F23.2	Flip / Lâcher V Aveugle même main + frappé + 1T ratt cat.2	F23.3	Flip / Lâcher V Aveugle même main + frappé + 1T ratt cat.3	F23.4	Flip / Lâcher V Aveugle même main + frappé + 1T ratt cat.4	F23.5	Flip / Lâcher V Aveugle même main + frappé + 1T ratt cat.5																																																																										
																																																																																																	F24	Flip / Lâcher V 1T ou déboulé aveugle même main + frappé	F24.1	Flip / Lâcher V 1T ou déboulé aveugle même main + frappé Engagement cat.1	F24.2	Flip / Lâcher V 1T ou déboulé aveugle même main + frappé Engagement cat.2																																																																				
																																																																																																							F10	Flip / Lâcher V 1T ou déboulé ratt dos	F10.1	Flip / Lâcher V 1T ou déboulé dos Eng. Ejection coude	F10.2	Flip / Lâcher V 1T ou déboulé dos Engagement Cat.2																																																														
																																																																																																													F11	Seishi	F11.1	Seishi + frappé 1 fois	F11.2	Seishi + frappé 1 fois ratt CAT1	F11.3	Seishi + frappé 1 fois ratt CAT2	F11.4	Seishi + frappé 1 fois ratt CAT3	F11.5	Seishi + frappé 1 fois ratt CAT4	F11.6	Seishi + frappé 1 fois ratt CAT5																																																
																																																																																																																											F12	Seishi + 1 T ou Déboulé																																														
																																																																																																																													F13	Flip / Lâcher V Bras tendus	F13.1	Flip / Lâcher V Bras tendus dans élément majeur																																										
																																																																																																																																	F27	Flip / Lâcher V Autour cou pdt ilusion ratt bras tendu																																								
																																																																																																																																			F14	Flip / Lâcher V Sous RJ	F14.1	Flip / Lâcher V Sous RJ ratt cat.1	F14.2	Flip / Lâcher V Sous RJ ratt cat.2	F14.3	Flip / Lâcher V Sous RJ ratt cat.3	F14.4	Flip / Lâcher V Sous RJ ratt cat.4	F14.5	Flip / Lâcher V Sous RJ ratt cat.5																												
																																																																																																																																															F15	Flip / Lâcher V Sous RJ passage sol ratt RJ en tournant	F15.1	Flip / Lâcher V Sous RJ 1T ou 1 déboulé cat.1	F15.2	Flip / Lâcher V Sous RJ 1T ou 1 déboulé cat.2	F15.3	Flip / Lâcher V Sous RJ 1T ou 1 déboulé cat.3	F15.4	Flip / Lâcher V Sous RJ ratt dans roulade costal MG	F15.5	Flip / Lâcher V RJ ratt RJ même jambe en tournant																
																																																																																																																																																											F14.4	Flip / Lâcher V Sous RJ int + 1/4 tour ratt sous jambe MG au sol	F15.4	Flip / Lâcher V Sous RJ ratt passage sol ratt RJ en tournant	F15.5	Flip / Lâcher V Sous RJ + Ejection ratt RJ en tournant										
																																																																																																																																																																	F16	Flip / Lâcher V Sous RJ 1T ou 1 déboulé cat.1	F16.1	Flip / Lâcher V Sous RJ 1T ratt cat.4	F16.2	Flip / Lâcher V Sous RJ 1T ratt cat.5				
																																																																																																																																																																							F17	Flip / Lâcher V RJ ratt RJ même jambe en tournant	F17.1	Flip / Lâcher V RJ ratt RJ sauté même jambe en tournant
F18	FlipTaille frontal	F18.1	FlipTaille frontal ratt cat.1	F18.2	Flip Taille frontal ratt cat.2																																																																																																																																																																					
						F18.3	Flip taille frontal + 1T ou déboulé	F18.4	Flip taille frontal + 1T ou déboulé ratt cat.2	F18.5	Flip taille frontal + 1T ou déboulé ratt cat.3	F18.6	Flip taille frontal + 1T ou déboulé ratt cat.4	F18.7	Flip taille frontal + 1T ou déboulé ratt cat.5																																																																																																																																																											
																F18.8	Flip taille frontal ratt bras tendu + frappé dans le pivot ratt cat.1																																																																																																																																																									
																		F19	Flip / Lâcher V Taille sous bras	F19.1	Flip / Lâcher V Taille sous bras ratt cat.2	F19.2	Flip / Lâcher V Taille sous bras ratt cat.3	F19.3	Flip / Lâcher V Taille sous bras ratt cat.4	F19.4	Flip / Lâcher V Taille sous bras ratt cat.5																																																																																																																																															

N1 PROGRESSION MANIEMENT GENERAL 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/ LACHER HORIZ MD ou MG EXT. ou INT.	H1.5	Flip/ Lâcher H frappé		H1.1 Flip/ Lâcher H ratt cat. 2 H1.6 Flip/ Lâcher H frappé ratt cat. 1		H1.2 Flip/ Lâcher H ratt cat. 3 H1.7 Flip/ Lâcher H frappé ratt cat. 2		H1.3 Flip/ Lâcher H ratt cat. 4 H1.8 Flip/ Lâcher H frappé ratt cat. 3 H1.11 Flip/ Lâcher H frappé 1T ou Déboulé ratt dos mr H5 Flip/ Lâcher H int MD 1T ou déboulé ratt MGR		H1.4 Flip/ Lâcher H ratt cat. 5 H1.9 Flip/ Lâcher H frappé ratt cat. 4 H6 Flip/ Lâcher H aveugle même main ds Y		H1.10 Flip/ Lâcher H frappé ratt cat. 5		
					H3 Flip/ Lâcher H aveugle	H3.2 Flip/ Lâcher H aveugle eng ou ratt cat.1	H3.3 Flip/ Lâcher H aveugle eng ou ratt cat.2	H3.4 Flip/ Lâcher H aveugle eng ou ratt cat.3	H3.5 Flip/ Lâcher H aveugle eng ou ratt cat.4		H3.6 Flip/ Lâcher H aveugle eng ou ratt cat.5			
							H14 Flip/ Lâcher H aveugle même main							
						H3.1 Flip/ Lâcher H aveugle frappé	H3.7 Flip/ Lâcher H aveugle frappé eng/ ou ratt cat.1	H3.8 Flip/ Lâcher H aveugle frappé eng. ou ratt cat.2	H3.9 Flip/ Lâcher H aveugle frappé eng. ou ratt cat.3	H3.10 Flip/ Lâcher H aveugle frappé eng. ou ratt cat.4		H3.11 Flip/ Lâcher H aveugle frappé eng. ou ratt cat.5		
							H17 Flip/ Lâcher H bras tendu		H17.1 Flip/ Lâcher H Bras tendu dans élément majeur	H17.2 Flip/ Lâcher H Bras tendu en remontée extension dorsal				
									H18 Flip/ Lâcher H 1T ou déboulé ratt aveugle			H18.1 Flip/ Lâcher H 1T ratt même main	H18.2 Flip/ Lâcher H 1T ou déboulé ratt Fermeture complète	
						H7 Flip/ Lâcher H ext 1/2 déb ratt MGR	H8 Flip/ Lâcher H autour cou ratt MGR					H8.1 Flip/ Lâcher H autour cou 1 T ratt MGR		
						H10 Lambert (même main ou autre 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
					H19.1 Flip/ Lâcher H Sous RJ ratt cat.1	H19.2 Flip/ Lâcher H Sous RJ ratt cat.2			H19.3 Flip/ Lâcher H Sous RJ ratt cat.3	H19.4 Flip/ Lâcher H Sous RJ ratt cat.4		H19.5 Flip/ Lâcher H Sous RJ ratt cat.5		
			H19 Flip/ Lâcher H Sous RJ				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	H19.8 Flip/ Lâcher H. Flip sous RJ 1T ou 1 déboulé	H19.9 Flip/ Lâcher H Sous RJ 1T ou 1 déboulé cat.1	H19.10 Flip/ Lâcher H Sous RJ 1T ou 1 déboulé cat.2	H19.11 Flip/ Lâcher H Sous RJ 1T ou 1 déboulé cat.3	H19.12 Flip/ Lâcher H Sous RJ 1T ratt RJ en tournant ou Sous RDJ 1T ratt cat.4 ou 5	
												H9 Flip/ Lâcher H autour cou 1T ratt MGR (J. TANGUY)		
			H20 Lâcher sous bras H	H20.1 Lâcher sous bras H ratt cat. 1		H20.2 Lâcher sous bras H ratt cat. 2			H20.3 Lâcher sous bras H ratt cat. 3		H20.4 Lâcher sous bras H ratt cat. 4	H20.5 Lâcher sous bras H ratt cat. 5		
							H22 Flip/ Lâcher H Flash back						H21 Flip/ Lâcher H + ejection main + 1T aveugle même main	H21.1 Flip/ Lâcher H 1T + éjection main + 1T aveugle même main
					H11.1 Flip/ Lâcher H libre dos ratt cat. 1		H12 Flip/ Lâcher H libre dos 1T ou déboulé ratt MR dans le dos ou cat.1	H12.4 Flip/ Lâcher H libre dos 1T ou déboulé ratt ou cat.2		H12.1 Flip/ Lâcher H libre dos 1T ou déboulé ratt cat.3	H12.2 Flip/ Lâcher H libre dos 1T ou déboulé ratt cat.4	H12.3 Flip/ Lâcher H libre dos 1T ou déboulé ratt cat.5		
						H16 Flip/ Lâcher H 1T ou déboulé ratt cat 2			H16.1 Flip/ Lâcher H 1T ou déboulé ratt cat 3		H16.2 Flip/ Lâcher H 1T ou déboulé ratt cat 4	H16.3 Flip/ Lâcher H 1T ou déboulé ratt cat 5		
									H13.5 Flip/ Lâcher H13 ratt cat.2	H13.6 Flip/ Lâcher H13 ratt cat.3 ou ratt même main	H13.7 Flip/ Lâcher H13 ratt cat.4			
										H13.8 Flip/ Lâcher H13 ratt ss batt en sautant même jambe				
	H13.2 Flip/ Lâcher H13 ratt pendant la remontée derrière la tête	H13.3 Flip/ Lâcher H13 ratt MR sous battement plié jambe droite						H14 Flip/ Lâcher H ssJ D ratt ssJ G	H13.4 Flip/ Lâcher H13 ratt ss batt même jambe	H13.9 Flip/ Lâcher H13 + Ejection ratt ss batt même jambe	H15 Flip/ Lâcher H ss J D 1T ratt ssJ G			
PRETZEL HORIZ		P23.2 Pretzel Lâcher H ds Battement ou Y					P23.3 Pretzel H lâcher dans Y en tournant							
	P20 Pretzel Lâcher H cou ratt bras tendu				P21 Pretzel Lâcher H cou ratt ss batt MR		P21.2 Pretzel Lâcher H cou ratt sous RJ							