



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	VHW7A	Fish 1/2 tour	P7	Fish en tournant
	Horizontal													VHW3B	Fish endroit H		
SUR COUDES	Vertical	C1	Frontal eng int/ext					B3	Frontal sur autre bras	C2	Coude coude	C4	Bascule x1	VEL3A	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	VELZ	Coude coude bloqué aller- retour	VELZ	Coude coude bloqué aller- retour (2+)	C7	1/2 Fujimi end / env				
	Horizontal									CH6	Frontal sur autre bras H	CHZ	Frontal sur même bras H			C5	Bascules x2
SUR BRAS	Vertical	B1	Frontal eng int/ext	VASZ	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							B8	Intérieur bras
SUR NUQUE ET COU	Vertical					N1	Cou									VNS12B	1/2 Hollie
	Horizontal					NH1	Cou H			HNS1B	Bloqué cou D ou G	HNS1	Bloqué nuque D ou G			NH2	Bloqué nuque enchainés DG ou GD
AERIENS	Vertical							A1	Ejection					A2	Ejections même bras (2+)		
										VPO4B	Ejection envers					VPO12B	Ejections envers DG
	Horizontal									VPO6B	1/2 éjection (2+)					VPO6C	1/2 éjections enchainés (3+)
														VPO11A	Ejections GD		
														HPO1C	Ejection H		

N2		PROGRESSION ROULES				TOUTE CATÉGORIE															
Niv. Difficulté		FONDAMENTAUX		BASIQUES		A		B		C											
Valeur Brute		2		3		3,5		4,5		5		6		6,5		7,5		8			
SUR MAINS		Vertical	P4	Horizontal ou vertical Changement de main en tournant																	
SUR POIGNETS		Vertical	P4	Fig. 8 sur poignet end/env (4)		P5	Fish droit	P6	Fish envers	V.LHWZ.A	Fish 1/2 tour	P7	Fish en tournant	V.WWZ.C	Fish en tournant 2 tours						
		Horizontal							V.HWZ.B	Fish droit H			V.HWZ.C	Fish envers H							
SUR COUDES		Vertical	B3	Frontal sur autre bras	C2	Coude coude			V.ELA	Coude coude + ouverture latérale	C3	Coude coude enchainés 2+ (Tachibana "1-2-3-4")	B10	Coliaux	V.ELB	Double Coliaux					
			B4	Frontal sur même bras	B5	Frontal sur autre bras + changement de bras			V.ELZ	Coude coude bloqué aller-retour	V.ELA	Coude coude bloqué aller-retour (2+)									
							C4	Bascule x1			C7	1/2 Fujimi end/env			C8	Fujimi droit	V.ELB.C	Fujimi droit enchainés (2+)	C10	Double 1/2 Fujimi droit	
											C5	Bascules x2					V.ELZ.C	Fujimi envers			
															C9	1/2 Fujimi droit en tournant			V.ELB.D	1/2 Fujimi envers en tournant	
																			V.ELB.C	Fujimi avec 1 bras ouvert	V.ELB.C
		Horizontal			V.ELB	Frontal sur autre bras H	V.ELZ	Frontal sur même bras H					V.HL	Coude coude en tournant H	V.HL	Coude coude en tournant H (2+)			V.HL	Coliaux H	
SUR BRAS		Vertical	V.AS.BB	Latéral sur bras ouvert + éjection							B6	Rouler des épaules	V.EL.LB	Coude coude + Rouler des épaules + coude coude ouverture latérale							
			B7	1/2 intérieur bras			C6	Ouverture latérale					B8	Intérieur bras	V.AS.C	Intérieur bras + éjection	V.AS.C	Intérieur bras frontal	V.AS.C	2 intérieurs bras en tournant	
		Horizontal					V.AS.ZB	1/2 intérieur bras H					V.AS.C	Intérieur bras H			B9	Rouler des épaules H			
SUR NUQUE ET COU		Vertical								V.AS.ZB	1/2 Hollie			V.AS.ZC	Hollie			N14	Hollie en tournant		
													V.AS.ZC	Hollie éjecté							
													V.AS.LB	1/2 lucéro (endroit/envers)					V.AS.LC	Lucéro devant (endroit/envers)	
		Horizontal			V.HS.LB	Bloqué cou D ou G	V.HS.L	Bloqué nuque D ou G			NH2	Bloqué nuque enchainés DG ou GD			NH4	Bloqué Rouler autour du cou	V.HS.LC	Bloqué aisselle + renvoi D ou G	N7	1/2 singer D ou G	
										V.HS.LB	Educatif singer	N2	Neck Roll "1-2-3"	N3	Neck Roll "1-2-3-4"	N4	Neck Roll enchainé "4+" + bloqué x2				
															V.HS.LB	Brown			N6	Brown x2	
																NH3	Neck Roll envers "1-2-3"	V.HS.LB	Neck Roll envers "1-2-3-4"		
																	NH5	Flip H ou éjection H rattrapage cou	V.HS.LD	Hollie H	
AERIENS		Vertical	A1	Ejection					A2	Ejections même bras (2+)									V.PD.LC	Ejections chg bras (3+)	
											V.PD.C	1/2 éjections enchainés (3+)							A4	Ejection en tournant	
					V.PD.B	1/2 éjection (2+)					V.PD.LA	Ejections GD					A3	Ejections GDG			
					V.PD.B	Ejection envers					V.PD.ZB	Ejections envers DG							Z1	Ejections envers DGD	
		Horizontal								V.PD.L	Ejection H					AH1	Ejections H même bras (2)	V.HD.LD	Ejections H même bras (3+)		

SUR NUQUE ET COU						N13		N16		VNS11D		VNS11F		VNS11E																																																																																																											
		Educatif singer		Bloqué nuque enchainés DG ou GD		Bloqué Rouler autour du cou		Flip ou éjection rattrapage cou		Lucero arrière		Lucero arrière enchainés avec mains placés (2+)		Lucéro arrière sans main		Lucero arrière enchainés sans mains (2+)																																																																																																									
Horizontal	HNS16B	NH2	NH4	N7	1/2 Singer D ou G	HNS9B	Brown	N6	Brown x2	NH6	1/2 singer + Tomoe H (2t+)	HAS1B	Double 1/2 Singer D ou G	HAS1C	Triple 1/2 Singer D ou G	HAS3E	Singer 2 bras en même temps	HNS12E	Tomoe H + Singer illusion																																																																																																						
																				N2	Neck Roll "1-2-3"	N3	Neck Roll "1-2-3-4"	N4	Neck Roll enchainé "4" bloqué x2	HNS5.B	Neck roll enchainé "4 +"	HNS2B	Neck Roll (4) + Carry 1t D ou G	HNS2C	Neck Roll + Carry D ou G (2t+)	NH5	Neck Roll + 1/2 Singer	NH8	Neck Roll envers + 1/2 Singer	NH14	Singer illusion	HNS13E	Singer envers GD ou DG	HNS17E	Singer DG avec passage dans le dos																																																																																
																																										HNS18C	Bloqué aisselle + renvoi D ou G	HNS18D	Bloqué aisselle DG	HNS19D	Bloqué aisselle + illusion + renvoi D ou G	HNS8C	Neck Roll + Libre cou	VNS9C	Diamond Roll	HNS8D	Libre cou + Neck Roll	HNS8E	Diamond Roll enchainés (2+)																																																																		
																																																								NH3	Flip H ou éjection H rattrapage cou	NH7A	Libre cou "1-2-3"	N5	Libre cou "1-2-3-4"	HNS7C	Libre cou enchainés (2+)	NH11	Hollie H avec passage sous épaule	NH12	2 Hollie H enchainés (passage par le cou)	AZ	Ejections en tournant même bras (3+)																																																				
																																																																						NH9	Hollie H en tournant	NH10	Hollie H + Tomoe H (2T+)	NH15	Hollie avec Rouler sur le coude	VPO9D	Ejection flash back 1	VPO9E	Ejection flash back G D	VPO9F	Ejection flash back G D G																																								
																																																																																		VPO4C	Ejections envers même bras (2+)	A4	Ejection en tournant	VPO7C	Ejections en tournant x2	A11	Coude coude éjections en tournant x2	VPO7D	Ejections en tournant (3+)	A12	Coude coude éjections en tournant x3	A10	Ejection 2t ou déboulés + éjections																										
																																																																																																VPO11A	Ejections GD	A3	Ejections GDG	VPO11C	Ejections chg bras (3+)	A5	Ejection en tournant même bras	A6	Ejections en tournant même bras x2	AZ	Ejections en tournant même bras (3+)														
																																																																																																												VPO12B	Ejections envers DG	A9	Ejections envers DGD	A8	Ejection envers en tournant	VPO10E	Ejections envers en tournant x2	VPO10E	Ejections envers en tournant (3+)				
																																																																																																																						VPO15D	Ejection changement de latéral	VPO15E	Ejections changement de latéral (2+)
HPO4C	Neck Roll + éjection tête	HPO3D	Rattrapage cou H + éjection épaule	HPO3F	Ejection Flash back H	HPO3E	Guillotine																																																																																																																		