



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		
	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					
									F9.1 Flip int rattr MR dans le dos	F9 Flip dos MD							
													F18 Flip taille frontal	F19 Flip taille MD à MG ou MG à MD	Flash back		
													F14 Flip sous RJ	F14.2 Flip sous RJ ratt sous batt			
													S1 Rouler frontal envers sur même bras + SD	S2 Flip/lâcher SD			
													H13.2 H13 rattr pendant la remontée derrière la tête	H13.3 H13 rattr 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															P9 Pretzel lâcher épaule + cercle (Canada)	
									P6 Cercle Rouler poignet	P7 Cercle Rouler éjection poignet	P8 Pretzel lâcher épaule MR						
													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 + frappé	P16.2 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	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	F5	Flip aveugle même main
				F9	Flip dos MD					
				U1	USA profil / face					
					F18	Flip taille frontal				
					F19	Flip taille MD à MG ou MG à MD				
					F21	Flip ratt ds ill/roue				
					F14	Flip sous RJ	F142	Flip sous RJ ratt sous batt	F143	Flash back
					S1	Rouler frontal envers sur même bras + SD	S2	Flip/lâcher SD	F144	Flip sous RJ int + 1/4 tour ratt sous jambe MG au sol
					H1	Flip H int/ext			F22	Flip int latéral GD ou DG au-dessus de la tête
					H2	Flip H int MD ratt MGR			F92	Flip sous RJ ratt MR dans le dos
					H11	Lâcher H libre dos ratt MR sans RV			F145	Flip sous RJ ratt RJ en tournant
					H13	Lâcher H sous battement plié MG ratt MD au sol	H32	H13 ratt pendant la remontée derrière la tête	H3	Flip H aveugle MD à MG ou MG à MD
							H33	H13 ratt MR sous battement plié jambe droite	H7	Flip H ext 1/2 deb ratt MGR
PRETZEL LACHER VERT/HORIZ	P5	Encht pretzel 1er degré	P6	Pretzel lâcher épaule MR	P8	Pretzel lâcher cou ratt même main	P23	Pretzel lâcher dans batt latéral	P9	Pretzel lâcher épaule + cercle (Canada)
	P6	Cercle Rouler poignet	P7	Pretzel rouler éjection poignet	P11	Pretzel lâcher cou ratt bras tendu	P12	Pretzel lâcher libre dos (bras tendus alignés)	P13	Pretzel lâcher cou 1/2T à D ratt aveugle
	P10	Pretzel lâcher cou MD à MG ou MG à MD	P11	Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée)	P15	Pretzel lâcher ss bras + frappé	P16	Pretzel lâcher ss bras	P21	Pretzel lâcher H cou ratt ss batt MR
	P18	Pretzel lâcher H taille / genoux	P16	Pretzel lâcher H cou ratt bras tendu	P20	Pretzel lâcher H cou ratt bras tendu	P23	Pretzel lâcher H cou ratt bras tendu	P212	Pretzel lâcher H cou ratt sous RJ
	P22	Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée)	P16	Pretzel lâcher ss bras + frappé	P17	Pretzel lâcher ss bras 1T	P17	Pretzel lâcher H cou ratt ss batt MR		
		Pretzel lâcher H cou ratt bras tendu	P20	Pretzel lâcher H cou ratt bras tendu	P23	Pretzel lâcher H cou ratt bras tendu	P23	Pretzel lâcher H cou ratt bras tendu		
		Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée)	P15	Pretzel lâcher ss bras + frappé	P16	Pretzel lâcher H cou ratt bras tendu	P16	Pretzel lâcher H cou ratt bras tendu		
		Pretzel lâcher H cou ratt bras tendu	P20	Pretzel lâcher H cou ratt bras tendu	P23	Pretzel lâcher H cou ratt bras tendu	P23	Pretzel lâcher H cou ratt bras tendu		

## 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		
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	F4.5	Flip / Lâcher V Aveugle + frappé ratt. cat.4	F3.2	Flip / Lâcher V aveugle dans le Y				
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	F4.6	Flip / Lâcher V Aveugle + frappé ratt. cat.5				
F6	Flip / Lâcher V Aveugle même main							F5.1	Flip / Lâcher V 1T ou déboulé aveugle Eng. Ejection coude	F5.2	Flip / Lâcher V 1T ou déboulé aveugle Engagement cat.2				
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				
F10	Flip / Lâcher V 1T ou déboulé ratt dos	F10.1		F11	Seishi	F10.2	Flip / Lâcher V 1T ou déboulé dos Eng. Ejection coude	F10.3	Flip / Lâcher V 1T ou déboulé dos Engagement Cat.2						
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	F12	Seishi + frappé 1 fois ratt CAT4						
F12	Seishi + 1 T ou Déboulé														
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	F14.5	Flip / Lâcher V Sous RJ ratt cat.4	F14.6	Flip / Lâcher V Sous RJ ratt cat.5				
F15.1	Flip / Lâcher V Sous RJ int + 1/4 tour ratt sous jambe MG au sol	F15.2	Flip / Lâcher V Sous RJ ratt RJ en tournant	F15.4	Flip / Lâcher V Sous RJ passage sol ratt RJ en tournant	F15.5	Flip / Lâcher V Sous RJ 1T ou 1 déboulé cat.1	F15.6	Flip / Lâcher V Sous RJ ratt dans roulaude costal MG	F15.7	Flip / Lâcher V Sous RJ 1T ou 1 déboulé cat.3	F16	Flip / Lâcher V Sous RJ 1T ratt RJ en tournant	F16.1	Flip / Lâcher V Sous RJ 1T ratt cat.4
F16.2	Flip Taille frontal ratt cat.1	F16.3	Flip Taille frontal ratt cat.2	F16.4	Flip taille frontal ratt cat.3	F16.5	Flip / Lâcher V RJ ratt RJ même jambe en tournant	F16.6	Flip taille frontal ratt cat.4	F16.7	Flip / Lâcher V RJ ratt RJ sauté même jambe en tournant				
F17	FlipTaille frontal							F17.1	Flip taille frontal ratt cat.5	F17.2	Flip taille frontal ratt bras tendu dans élément majeur				
F18	Flip / Lâcher V Taille sous bras	F18.1	Flip / Lâcher V Taille sous bras ratt cat.1	F18.2	Flip / Lâcher V Taille sous bras ratt cat.2	F18.3	Flip / Lâcher V Taille sous bras ratt cat.3	F18.4	Flip / Lâcher V Taille sous bras ratt cat.4	F18.5	Flip / Lâcher V Taille sous bras ratt cat.5	F18.6	Flip / Lâcher V Taille sous bras ratt cat.6		
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	F19.5	Flip / Lâcher V Taille sous bras ratt cat.6				

s rattrapages peuvent être effectuer en MD ou MG EXT ou INT

Sans précisions dans le barèmes les rattrapages peuvent être effectuer en MD ou MG EXT ou II

Commission Sportive Pratique FFTB Décembre 2022