

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				
FIGURE 8 VERTICAL	VERTICALE	V1.1	½ Fig 8 end / env	V1	Fig 8 end / env											
	PLEINE MAIN VERTICAL	FLIP			V2	Flip int/ext		V2.A	Flip/Lâcher ratt A	V2.B	Flip/Lâcher ratt B	V2.C1	Flip/Lâcher ratt C1			
							V3	Flip ext + frappé		V3.A	Flip ext + frappé ratt A	V3.B	Flip ext + frappé ratt B	V3.C1	Flip ext + frappé ratt C1	
		INT DOS										V4.A	Flip/Lâcher int dos ratt A	V4.B	Flip/Lâcher int dos ratt B	
		AVEUGLE										V8	Flip aveugle	V9	Flip av + frappé	
		MEME MAIN												V11	Flip aveugle même main	
		USA						V26	USA profil / face	V26.A	USA ratt A					
		TAILLE											V27	Flip taille frontal	V27.A	Flip taille frontal ratt A
		TAILLE SOUS BRAS												V31	Flip taille ss bras	
		SOUS RJ											V32.A	Flip ss RJ	V32.A	Flip ss RJ ratt A
SD												V37.1	Rouler frontal env sur même bras + SD			
FLASH BACK												V38	Flash back			
PRETZEL VERTICAL	PLEINE MAIN	V47.1	Cercle frontal end / env	V47.3	Cercle + boucle end / env	V47	Ench pretzel 1er degré									
	CLAVEAU/ EPAULE	V47.2	Boucle end /env			V48	Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée)						V51.2	Pretzel lâcher épaule + cercle (Canada)		
	POIGNET/ MR					V52	Cercle + rouler poignet	V51	Pretzel lâcher épaule MR	V52.1	Cercle + rouler éjection poignet	V51.1	Pretzel lâcher épaule MR pdt élément majeur			
	LACHER COU					V53	Pretzel lâcher cou			V53.1	Pretzel lâcher cou ratt même main			V53.2	Pretzel lâcher cou ratt bras tendu	
	LIBRE DOS												V49	Pretzel lâcher libre dos (bras tendus alignés)		
	SOUS BRAS							V54	Pretzel lâcher sous bras			V54.A	Pretzel lâcher ss bras ratt A	V54.B	Pretzel lâcher ss bras ratt B	
										V56	Pretzel lâcher ss bras + frappé			V56.A	Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt A	V55
FIGURE 8 HORIZ	H1.1	Mouvement H	H1	Fig 8 H												
PLEINE MAIN HORIZONTAL	FLIP						H2	Flip H int/ext			H2.A	Flip/Lâcher H ratt A	H2.B	Flip/Lâcher H ratt B		
	FRAPPE								H3	Flip H int/ext frappé			H3.A	Flip H int/ext frappé ratt A		
	INTERIEUR										H7	Flip/Lâcher H MD ratt MG par-dessus retournée				
	LIBRE DOS												H4	Lâcher H libre dos		
	H13								H13	Lâcher H ss batt plié au sol*			H13.A	Lâcher H13 ratt A*		
PRETZEL HORIZONTAL	PLEINE MAIN			H47.3	Cercle + boucle H											
	AVEC ELEMENT MAJEUR										H58	Pretzel lâcher H dans batt latéral	H58.1	Pretzel lâcher H dans Y		
	TAILLE/ GENOU					H50	Pretzel lâcher H taille / genoux									
	COU										H53.2	Pretzel lâcher H cou ratt bras tendu				

* Le bonus "Travail au sol" ne s'applique pas sur cet élément lorsqu'il est réalisé au sol

N2		PROGRESSION MANIEMENT GENERAL										TOUTE CATEGORIE									
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			
PEINE MAIN VERTICAL	FLIP	V9.A	Flip/Lâcher ratt A	V9.B	Flip/Lâcher ratt B	V9.C1	Flip/Lâcher ratt C1	V9.C2	Flip/Lâcher ratt C2	V9.C3	Flip/Lâcher ratt C3	V9.D1	Flip/Lâcher ratt D1	V9.D2	Flip/Lâcher ratt D2			V9.D1	Flip ext + frappé ratt D1		
		V9.A		V9.A	Flip ext + frappé ratt A	V9.B	Flip ext + frappé ratt B	V9.C1	Flip ext + frappé ratt C1	V9.C2	Flip ext + frappé ratt C2	V9.C3	Flip ext + frappé ratt C3	V9.D1	Flip ext + frappé ratt D1						
	INT									V5	Flip int latéral GD ou DG au-dessus de la tête										
	INT DOS				V4.A	Flip/Lâcher int dos ratt A	V4.B	Flip/Lâcher int dos ratt B	V4.C1	Flip/Lâcher int dos ratt C1	V4.C2	Flip/Lâcher int dos ratt C2	V4.C3	Flip/Lâcher int dos ratt C3	V4.C3	Flip/Lâcher int dos ratt C3	V5.A	Flip/Lâcher int dos + 1T/Déb ratt A	V5.B	Flip/Lâcher int dos + 1T ratt B	
	1T/DEBOULE AVEC Engt							V16.B	Engt B + 1T/Déb	V16.C	Engt C + 1T/Déb	V16.D	Engt D + 1T/Déb	V16.D	Engt D + 1T/Déb			V16.D	Engt D + 1T/Déb		
	1T/DEBOULE AVEC RATRAPAGE							V17.A	Flip/Lâcher 1T/Déb ratt A	V17.B	Flip/Lâcher 1T/Déb ratt B	V17.C1	Flip/Lâcher 1T/Déb ratt C1	V17.C1	Flip/Lâcher 1T/Déb ratt C1			V17.C1	Flip/Lâcher 1T/Déb ratt C1		
	AVEUGLE				V8	Flip aveugle	V9	Flip av + frappé	V9.A	Flip av + frappé ratt A	V9.B	Flip av + frappé ratt B	V9.C1	Flip av + frappé ratt C1	V9.C2	Flip av + frappé ratt C2					
									V10	Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T	V10.A	Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt A	V10.B	Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt B	V10.C1	Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt C1	V10.C2	Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt C2	V10.C2	Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt C2	
																			V8.1	Flip aveugle ds le Y	
	MEME MAIN						V11	Flip/Lâcher aveugle même main	V12	Flip/Lâcher av même main + frappé	V12.A	Flip/Lâcher av même main + frappé ratt A	V12.B	Flip/Lâcher av même main + frappé ratt B	V12.C1	Flip/Lâcher av même main + frappé ratt C1	V12.C2	Flip/Lâcher av même main + frappé ratt C2	V12.C2	Flip/Lâcher av même main + frappé ratt C2	
													V15	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T	V15.A	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T ratt A	V15.B	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T ratt B	V15.B	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T ratt B	
	USA	V26	USA profil / face	V26.A	USA ratt A	V26.B	USA ratt B	V26.C1	USA ratt C1	V26.C2	USA ratt C2	V26.C3	USA ratt C3	V26.C3	USA ratt C3						
	TAILLE				V27	Flip taille frontal	V27.A	Flip taille frontal ratt A	V27.B	Flip taille frontal ratt B	V27.C1	Flip taille frontal ratt C1	V27.C2	Flip taille frontal ratt C2	V27.C2	Flip taille frontal ratt C2					
	TAILLE FRONTAL 1T/DEBOULE												V28	Flip taille frontal + 1T/Déb	V28.A	Flip taille frontal + 1T/Déb ratt A					
	TAILLE SOUS BRAS					V31	Flip taille ss bras	V31.A	Flip taille ss bras ratt A	V31.B	Flip taille ss bras ratt B	V31.C1	Flip taille ss bras ratt C1	V31.C2	Flip taille ss bras ratt C2	V31.C2	Flip taille ss bras ratt C2				
	SOUS ROND DE JAMBE					V32	Flip ss RJ	V32.A	Flip ss RJ ratt A	V32.B	Flip ss RJ ratt B	V32.C1	Flip ss RJ ratt C1	V32.C2	Flip ss RJ ratt C2	V32.C3	Flip ss RJ ratt C3	V33	Flip ss RJ int + 1/4T ratt ss jambe MG au sol	V33.1	Flip ss RJ ratt RJ en tournant
	SD				V37.1	Rouler frontal env sur même bras + SD							V37	Flip/lâcher SD							
BRAS TENDUS									V40	Flip/Lâcher bras tendus											
FERMETURE COMPLETE												V42	Flip/Lâcher Fermeture complète								
SEISHI												V43	Seishi								
FLASH BACK						V48	Flash back	V48.A	Flash back ratt A	V48.B	Flash back ratt B	V48.C1	Flash back ratt C1								
DANS ELEMENT MAJEUR																		V45	Lâcher ds élément majeur (III/ roue/ soup)		

MG N2 (page 2)		FONDAMENTAUX		BASIC		GROUPE A			GROUPE B			GROUPE C					
		2	3	3,5	4,5	5	6	6,5	7,5	8							
VERTICAL	CLAVEAU/ EPAULE				V51.2	Pretzel lâcher épaule + cercle (Canada)											
	MR	V51	Pretzel lâcher épaule MR		V51.1	Pretzel lâcher épaule MR pdt élément majeur											
	POIGNET		V51.1	Cercle + rouler éjection poignet													
	LACHER COU		V51.1	Pretzel lâcher cou ratt même main		V51.2	Pretzel lâcher cou ratt bras tendu			V51.3	Pretzel lâcher cou + 1/2T à D ratt aveugle						
	LIBRE DOS					V51.2	Pretzel lâcher libre dos (bras tendus alignés)										
	SOUS BRAS	V54	Pretzel lâcher ss bras		V54.A	Pretzel lâcher ss bras ratt A	V54.B	Pretzel lâcher ss bras ratt B	V54.C1	Pretzel lâcher ss bras ratt C1	V54.C2	Pretzel lâcher ss bras ratt C2	V54.C3	Pretzel lâcher ss bras ratt C3	V54.D1	Pretzel lâcher ss bras ratt D1	
V56				Pretzel lâcher ss bras + frappé		V56.A	Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt A	V56.B	Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt B	V56.C1	Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt C1	V56.C2	Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt C2	V56.C3	Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt C3		
						V55	Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb		Pretzel lâcher ss bras + frappé + 1T/Déb		V55.A	Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb ratt A					
HORIZONTAL	FLIP	H2	Flip H int/ext		H2.A	Flip/Lâcher H ratt A	H2.B	Flip/Lâcher H ratt B	H2.C1	Flip/Lâcher H ratt C1	H2.C2	Flip/Lâcher H ratt C2	H2.C3	Flip/Lâcher H ratt C3	H2.D1	Flip/Lâcher H ratt D1	
				H3	Flip H int/ext + frappé		H3.A	Flip H int/ext + frappé ratt A	H3.B	Flip H int/ext + frappé ratt B	H3.C1	Flip H int/ext + frappé ratt C1	H3.C2	Flip H int/ext + frappé ratt C2		H3.C3	Flip H int/ext + frappé ratt C3
														H2.9	Flip H ext + 1/2T/Déb ratt MGR bras tendu		
	PLEINE MAIN 1T										H17.A	Flip/Lâcher H 1T/Déb ratt A	H17.B	Flip/Lâcher H 1T/Déb ratt B			
	AVEUGLE FRAPPE										H8	Flip H aveugle	H9	Flip/Lâcher H av + frappé	H9.A	Flip/Lâcher H av + frappé ratt A	
	AVEUGLE FRAPPE 1/2T													H10	Flip/Lâcher H aveugle + frappé + 1/2 T		
	AVEUGLE MEME MAIN												H11	Flip H aveugle même main	H12	Flip H av même main + frappé	
	INTERIEUR			H7	Flip/Lâcher H MD ratt MG pardessus retournée												
	LIBRE DOS						H4	Lâcher H libre dos			H4.B	Lâcher H libre dos ratt B			H4.C1	Lâcher H libre dos ratt C1	
														H5.A	Lâcher H libre dos 1T/Déb ratt A	H5.B	Lâcher H libre dos 1T/Déb ratt B
	H13		H13	Lâcher H ss batt plié au sol*		H13.A	Lâcher H13 ratt A*			H13.B	Lâcher H13 ratt B*			H13.C1	Lâcher H13 ratt C1*	H13.C2	Lâcher H13 ratt C2*
	AUTOUR DU COU														H25	Flip/Lâcher H autour cou ratt MGR	
	SOUS ROND DE JAMBE								H22	Flip/Lâcher H ss RJ	H22.A	Flip/Lâcher H ss RJ ratt A			H22.B	Flip/Lâcher H ss RJ ratt B	
	SOUS ROND DE JAMBE 1T															H35	Flip/Lâcher H ss RJ + 1T/Déb
	LAMBERT													H41	Lambert (autre main)	H41.1	Lambert (même main)
BRAS TENDU															H40	Flip/Lâcher H bras tendu	
FLASH BACK														H38	H Flash back		
PRETEL HORIZONTAL	AVEC ELEMENT MAJEUR			H35	Pretzel lâcher H dans batt latéral	H31.1	Pretzel lâcher H dans Y			H35.3	Pretzel lâcher H autour de la jambe pdt illusion			H35.4	Pretzel lâcher H autour de la jambe pdt roue ou souplesse	H35.2	Pretzel lâcher H ds Y en tournant
	TAILLE/ GENOU																
	COU			H33.2	Pretzel lâcher H cou ratt bras tendu								H33.1	Pretzel lâcher H cou ratt ss RJ			
	SOUS BRAS							H34	Lâcher H ss bras	H34.A	Lâcher H ss bras ratt A	H34.B	Lâcher H ss bras ratt B	H34.C1	Lâcher H ss bras ratt C1	H34.C2	Lâcher H ss bras ratt C2

* Le bonus "Travail au sol" ne s'applique pas sur cet élément lorsqu'il est réalisé au sol

N1		PROGRESSION MANIEMENT GENERAL VERTICAL										TOUTE CATEGORIE														
Niveau de Difficulté		GROUPE A		GROUPE B		GROUPE C		GROUPE D		GROUPE E		GROUPE F		GROUPE G		GROUPE H		GROUPE I								
Valeur Brute		2		3		3,5		4,5		5		5,5		6,5		7		7,5		8		8,5		9		
FLIP			V1.C2	Flip/Lâcher ratt C2	V1.C3	Flip/Lâcher ratt C3	V1.D1	Flip/Lâcher ratt D1			V1.D2	Flip/Lâcher ratt D2	V1.E	Flip/Lâcher ratt E												
	V1.C1	Flip ext + frappé ratt C1			V1.C3	Flip ext + frappé ratt C2	V1.C3	Flip ext + frappé ratt C3			V1.D1	Flip ext + frappé ratt D1	V1.D2	Flip ext + frappé ratt D2				V1.E	Flip ext + frappé ratt E							
INT DOS					V6	Flip/Lâcher latéral GD ou DG au dessus de la tête																				
INT DOS	V4.B	Flip/Lâcher int dos ratt B			V4.C1	Flip/Lâcher int dos ratt C1	V4.C2	Flip/Lâcher int dos ratt C2	V4.C3	Flip/Lâcher int dos ratt C3			V4.D1	Flip/Lâcher int dos ratt D1	V4.D2	Flip/Lâcher int dos ratt D2	V4.E	Flip/Lâcher int dos ratt E								
									V5.A	Flip/Lâcher int dos + 1T/Déb ratt A	V5.B	Flip/Lâcher int dos + 1T ratt B			V5.C1	Flip/Lâcher int dos + 1T ratt C1	V5.C2	Flip/Lâcher int dos + 1T ratt C2	V5.C3	Flip/Lâcher int dos + 1T ratt C3	V5.D	Flip/Lâcher int dos + 1T ratt D	V5.E	Flip/Lâcher int dos + 1T ratt E		
1T/DEBOULE AVEC Engt			V16.B	Engt B + 1T/Déb			V16.C	Engt C + 1T/Déb			V16.D	Engt D + 1T/Déb	V16.E1	Engt E1 + 1T/Déb			V16.E2	Engt E2 + 1T/Déb								
1T/DEBOULE AVEC RATRAPAE			V17.A	Flip/Lâcher 1T/Déb ratt A			V17.B	Flip/Lâcher 1T/Débb ratt B			V17.C1	Flip/Lâcher 1T/Déb ratt C1	V17.C2	Flip/Lâcher 1T/Déb ratt C2	V17.C3	Flip/Lâcher 1T/Déb ratt C3	V17.D	Flip/Lâcher 1T/Déb ratt D	V17.E	Flip/Lâcher 1T/Déb ratt E						
AVEUGLE AVEC ELEMENT MAJEUR											V8.1	Flip/Lâcher aveugle ds le y														
AVEUGLE FRAPPE	V9	Flip av + frappé	V9.A	Flip av + frappé ratt A	V9.B	Flip av + frappé ratt B	V9.C1	Flip av + frappé ratt C1	V9.C2	Flip av + frappé ratt C2			V9.C3	Flip av + frappé ratt C3	V9.D	Flip av + frappé ratt D			V9.E	Flip av + frappé ratt E						
AVEUGLE 1/2T FRAPPE			V10	Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T	V10.A	Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt A	V10.B	Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt B	V10.C1	Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt C1	V10.C2	Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt C2			V10.C3	Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt C3	V10.D	Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt D	V10.E	Flip/Lâcher av + frappé + 1/2T ratt E						
AVEUGLE 1T/ DEBOULE											V18.A	Engt A + 1T/Déb ratt aveugle	V18.B	Engt B + 1T/Déb ratt aveugle	V18.C	Engt C + 1T/Déb ratt aveugle	V18.D	Engt D + 1T/Déb ratt aveugle	V18.E	Engt E + 1T/Déb ratt aveugle						
AVEUGLE 1T/ DEBOULE FRAPPE											V19	Flip/Lâcher 1T/Déb ratt aveugle + frappé	V19.A	1T/Déb av + frappé Engt ou ratt A	V19.B	1T/Déb av + frappé Engt ou ratt B	V19.C	1T/Déb av + frappé Engt ou ratt C	V19.D	1T/Déb av + frappé Engt ou ratt D	V19.E	1T/Déb av + frappé Engt ou ratt E				
MEME MAIN 1T											V20	Flip/Lâcher 1T/Déb ratt aveugle même main	V20.A	Engt A + 1T/Déb av même main	V20.B	Engt B + 1T/Déb av même main	V20.C	Engt C + 1T/Déb av même main	V20.D	Engt D + 1T/Déb av même main	V20.E	Engt E + 1T/Déb av même main				
MEME MAIN FRAPPE	V11	Flip/Lâcher aveugle même main	V12	Flip/Lâcher av même main + frappé	V12.A	Flip/Lâcher av même main + frappé ratt A	V12.B	Flip/Lâcher av même main + frappé ratt B	V12.C1	Flip/Lâcher av même main + frappé ratt C1	V12.C2	Flip/Lâcher av même main + frappé ratt C2	V12.C3	Flip/Lâcher av même main + frappé ratt C3	V12.D	Flip/Lâcher av même main + frappé ratt D	V12.E	Flip/Lâcher av même main + frappé ratt E			V14	Flip/Lâcher av même main + frappé ratt bras tendu en ill				
MEME MAIN 1/2T FRAPPE					V15	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T	V15.A	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T ratt A	V15.B	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T ratt B	V15.C1	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T ratt C1	V15.C2	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T ratt C2	V15.C3	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T ratt C3	V15.D	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T ratt D	V15.E	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T ratt E						
MEME MAIN FRAPPE 1T											V22	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1T	V22.A	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1T ratt A	V22.B	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1T ratt B	V22.C	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1T ratt C	V22.D	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1T ratt D	V22.E	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1T ratt E				
MEME MAIN 1T FRAPPE											V23	Flip/Lâcher 1T/Déb av même main + frappé	V23.A	1T/Déb av même main + frappé Engt ou ratt A	V23.B	1T/Déb av même main + frappé Engt ou ratt B	V23.C	1T/Déb av même main + frappé Engt ou ratt C	V23.D	1T/Déb av même main + frappé Engt ou ratt D	V23.E	1T/Déb av même main + frappé Engt ou ratt E				

MG N1 VERTICAL (page 2)	GROUPE A		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	
USA		V26.B USA ratt B	V26.C1 USA ratt C1	V26.C2 USA ratt C2	V26.C3 USA ratt C3		V26.D USA ratt D		V26.E USA ratt E				
TAILLE FRONTAL AVEC RATRAPAE	V27.1 Flip taille frontal ratt A		V27.B Flip taille frontal ratt B	V27.C1 Flip taille frontal ratt C1	V27.C2 Flip taille frontal ratt C2		V27.D Flip taille frontal ratt C3	V27.E Flip taille frontal ratt D		V27.F Flip taille frontal ratt E			
TAILLE FRONTAL 1T/DEBOULE					V28 Flip taille frontal + 1T/Déb	V28.A Flip taille frontal + 1T/Déb ratt A	V28.B Flip taille frontal + 1T/Déb ratt B	V28.C1 Flip taille frontal + 1T/Déb ratt C1	V28.C2 Flip taille frontal + 1T/Déb ratt C2	V28.C3 Flip taille frontal + 1T/Déb ratt C3	V28.D Flip taille frontal + 1T/Déb ratt D	V28.E Flip taille frontal + 1T/Déb ratt E	
TAILLE FRONTAL DIVERS								V29 Flip taille frontal ratt bras tendu + frappé ds le pivot ratt B				V30 Flip taille ratt bras tendus dans élément majeur	
TAILLE SOUS BRAS	V31 Flip taille ss bras		V31.A Flip taille ss bras ratt A	V31.B Flip taille ss bras ratt B	V31.C1 Flip taille ss bras ratt C1	V31.C2 Flip taille ss bras ratt C2		V31.C3 Flip taille ss bras ratt C3	V31.D Flip taille ss bras ratt D		V31.E Flip taille ss bras ratt E		
SOUS ROND DE JAMBE	V32.A Flip ss RJ ratt A	V32.B Flip ss RJ ratt B	V32.C1 Flip ss RJ ratt C1	V32.C2 Flip ss RJ ratt C2	V32.C3 Flip ss RJ ratt C3		V32.D Flip ss RJ ratt D		V32.E Flip ss RJ ratt E				
							V33.2 Flip/Lâcher ss RJ + Ejection ratt RJ en tournant	V33.3 Flip/Lâcher ss RJ + passage sol ratt RJ en tournant	V34 Flip/Lâcher ss RJ ratt ss batt même jambe en tournant	V34.1 Flip/Lâcher ss RJ ratt RJ même jambe en tournant	V35.7 Flip/Lâcher ss RJ + 1T ratt RJ en tournant	V35.2 Flip/Lâcher ss RJ ratt RJ sauté même jambe en tournant	
					V33 Flip/Lâcher ss RJ Int + 1/4T ratt ss jambe MG au sol	V33.1 Flip/Lâcher ss RJ ratt RJ en tournant	V35.A Flip/Lâcher ss RJ + 1T/Déb ratt A	V35.B Flip/Lâcher ss RJ + 1T/Déb ratt B	V35.C1 Flip/Lâcher ss RJ + 1T/Déb ratt C1	V35.C2 Flip/Lâcher ss RJ 1T/Déb ratt C2	V35.C3 Flip/Lâcher ss RJ + 1T/Déb ratt C3	V35.D Flip/Lâcher ss RJ + 1T/Déb ratt D et E	
SD			V37 Flip/Lâcher SD					V37.2 Flip/Lâcher 1T/Déb SD					
BRAS TENDUS			V40 Flip/Lâcher bras tendus					V40.1 Flip/Lâcher bras tendus dans élément majeur	V40.3 Flip/Lâcher autour cou pdt illusion ratt bras tendu				
FERMETURE COMPLETE				V42 Flip/Lâcher Fermeture complète				V42.1 Flip/Lâcher 1/2T ratt fermeture complète	V42.2 Flip/Lâcher 1T/Déb ratt fermeture complète				
SEISHI FRAPPE				V43 Seishi				V44 Seishi + frappé	V44.A Seishi + frappé ratt A	V44.B Seishi + frappé ratt B	V44.C Seishi + frappé ratt C	V44.D Seishi + frappé ratt D	V44.E Seishi + frappé ratt E
SEISHI 1T										V43.1 Seishi + 1T/Déb			

MG N1 VERTICAL (page 3)		GROUPE A		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			
PREMIER BARRIÈRE	FLASH BACK AVEC RATTRAPAE	V38	Flash back		V38.A	Flash back ratt A			V38.B	Flash back ratt B	V38.C1	Flash back ratt C1	V38.C2	Flash back ratt C2	V38.C3	Flash back ratt C3	V38.D	Flash back ratt D		V38.E	Flash back ratt E						
	FLASH BACK 1T/ DEBOULE														V39	Flash back + 1T/Déb	V39.A	Flash back + 1T/Déb ratt A	V39.B	Flash back + 1T/Déb ratt B	V39.C	Flash back + 1T/Déb ratt C	V39.D	Flash back + 1T/Déb ratt D et E			
	DANS ELEMENT MAJEUR AVEC RATTRAPAE									V45	Lâcher dans élément majeur (III/ roue/ soup)	V45.A	Lâcher dans élément majeur ratt A	V45.B	Lâcher dans élément majeur ratt B	V45.C1	Lâcher dans élément majeur ratt C1	V45.C2	Lâcher dans élément majeur ratt C2	V45.C3	Lâcher dans élément majeur ratt C3	V45.D	Lâcher dans élément majeur ratt D et E				
	DANS ELEMENT MAJEUR 1T/ DEBOULE														V46	Lâcher dans illusion + 1T/Déb	V46.A	Lâcher dans illusion + 1T/Déb ratt A	V46.B	Lâcher dans illusion + 1T/Déb ratt B	V46.C	Lâcher dans illusion + 1T/Déb ratt C D E					
PRETZEL	EPAULE	V51.2	Pretzel lâcher épaule + cercle (Canada)																								
	LACHER COU	V53.2	Pretzel lâcher cou ratt bras tendu		V53.3	Pretzel lâcher cou + 1/2T à D ratt aveugle			V53.B	Pretzel lâcher cou + 1T/Déb ratt B	V53.C1	Pretzel lâcher cou + 1T/Déb ratt C1	V53.C2	Pretzel lâcher cou + 1T/Déb ratt C2	V53.C3	Pretzel lâcher cou + 1T/Déb ratt C3	V53.D	Pretzel lâcher cou + 1T/Déb ratt D	V53.E	Pretzel lâcher cou + 1T/Déb ratt E							
	LIBRE DOS	V49	Pretzel lâcher libre dos (bras tendus alignés)																								
	SOUS BRAS FRAPPE	V54.B	Pretzel lâcher ss bras ratt B	V54.C1	Pretzel lâcher ss bras ratt C1	V54.C2	Pretzel lâcher ss bras ratt C2	V54.C3	Pretzel lâcher ss bras ratt C3	V54.D1	Pretzel lâcher ss bras ratt D1	V54.D2	Pretzel lâcher ss bras ratt D2	V54.E	Pretzel lâcher ss bras ratt E												
	SOUS BRAS	V56.A	Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt A	V56.B	Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt B	V56.C1	Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt C1	V56.C2	Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt C2	V56.C3	Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt C3	V56.D1	Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt D1	V56.D2	Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt D2	V56.E1	Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt E1	V56.E2	Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt E2								
	SOUS BRAS 1T/ DEBOULE	V55	Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb			V55.A	Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb ratt A				V55.B	Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb ratt B	V55.C1	Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb ratt C1	V55.C2	Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb ratt C2	V55.C3	Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb ratt C3	V55.D	Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb ratt D	V55.E	Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb ratt E					
	SOUS BRAS FRAPPE 1T/ DEBOULE			V57	Pretzel lâcher ss bras + frappé + 1T/Déb						V57.A	Pretzel lâcher ss bras + frappé + 1T/Déb ratt A	V57.B	Pretzel lâcher ss bras + frappé + 1T/Déb ratt B	V57.C1	Pretzel lâcher ss bras + frappé + 1T/Déb ratt C1	V57.C2	Pretzel lâcher ss bras + frappé + 1T/Déb ratt C2	V57.C3	Pretzel lâcher ss bras + frappé + 1T/Déb ratt C3	V57.D	Pretzel lâcher ss bras + frappé + 1T/Déb ratt D et E					

* Le bonus "Travail au sol" ne s'applique pas sur cet élément lorsqu'il est réalisé au sol

MG N1 HORIZONTAL (page 2)		GROUPE A		GROUPE B		GROUPE C		GROUPE D		GROUPE E																				
		2		3		4,5		6,5		8																				
		3,5		5		5,5		7		7,5																				
		8,5		9																										
LIBRE DOS	H4	Lâcher H libre dos		H4.B	Lâcher H libre dos ratt B		H4.C1	Lâcher H libre dos ratt C1		H4.C2	Lâcher H libre dos ratt C2		H4.C3	Lâcher H libre dos ratt C3		H4.D1	Lâcher H libre dos ratt D1		H4.D2	Lâcher H libre dos ratt D2		H4.E1	Lâcher H libre dos ratt E1		H4.E2	Lâcher H libre dos ratt E2				
							H5	Lâcher H libre dos 1T/Déb ratt A	H5.B	Lâcher H libre dos 1T/Déb ratt B			H5.C1	Lâcher H libre dos 1T/Déb ratt ou C1		H5.C2	Lâcher H libre dos 1T/Déb ratt C2		H5.C3	Lâcher H libre dos 1T/Déb ratt C3		H5.D	Lâcher H libre dos 1T/Déb ratt D		H5.E	Lâcher H libre dos 1T/Déb ratt E				
H13	H13.A	Lâcher H13 ratt A*		H13.B	Lâcher H13 ratt B*		H13.C1	Lâcher H13 ratt C1*	H13.C2	Lâcher H13 ratt C2*		H13.C3	Lâcher H13 ratt C3*			H13.D1	Lâcher H13 ratt pdt la remontée derrière la tête ou D1*		H13.D2	Lâcher H13 ratt D2*		H13.E1	Lâcher H13 ratt E1*		H13.E2	Lâcher H13 ratt E2*				
											H13.10	Lâcher H13 + Ejection ratt ss batt même jambe*			H13.9	Lâcher H13 ratt ss batt en sautant même jambe*														
AUTOUR DU COU									H25	Flip/Lâcher H autour cou ratt MGR									H25.1	Flip/Lâcher H autour cou 1T/Déb ratt MGR		H25.2	Flip/Lâcher H autour cou 1T/Déb ratt MGR (J. TANGUY)							
SOUS ROND DE JAMBE			H32	Flip/Lâcher H ss RJ		H32.A	Flip/Lâcher H ss RJ ratt A		H32.B	Flip/Lâcher H ss RJ ratt B		H32.C1	Flip/Lâcher H ss RJ ratt C1		H32.C2	Flip/Lâcher H ss RJ ratt C2		H32.C3	Flip/Lâcher H ss RJ ratt C3		H32.D1	Flip/Lâcher H ss RJ ratt D1		H32.D2	Flip/Lâcher H ss RJ ratt D2		H32.E	Flip/Lâcher H ss RJ ratt E		
												H3	Flip/Lâcher H ss RJ int + 1/4T ratt ss jambe MG au sol							H3.1	Flip/Lâcher H ss RJ ratt RJ en tournant									
SOUS ROND DE JAMBE 1T									H35	Flip/Lâcher H ss RJ 1T/Déb		H35.A	Flip/Lâcher H ss RJ 1T/Déb ratt A		H35.B	Flip/Lâcher H ss RJ 1T/Déb ratt B		H35.C1	Flip/Lâcher H ss RJ 1T/Déb ratt C1		H35.C2	Flip/Lâcher H ss RJ 1T/Déb ratt C2		H35.C3	Flip/Lâcher H ss RJ 1T/Déb ratt RJ en tournant ou C3		H35.D	Flip/Lâcher H ss RJ 1T/deb ratt RJ en tournant ou D et E		
SOUS JAMBE												H36	Flip/Lâcher H ss jambe D ratt ss jambe G							H36.1	Flip/Lâcher H ss jambe D + 1T/deb ratt ss jambe G									
LAMBERT							H41	Lambert (autre main)	H41.1	Lambert (même main)		H41.B	Lambert ratt B		H41.C1	Lambert ratt C1		H41.C2	Lambert ratt C2		H41.C3	Lambert ratt C3		H41.D	Lambert ratt D		H41.E	Lambert ratt E		
BRAS TENDU									H40	Flip/Lâcher H bras tendus				H40.2	Flip/Lâcher H bras tendus en remontée extension dorsale					H40.1	Flip/Lâcher H bras tendus ds élément majeur									
FLASH BACK							H38	H Flash back																						
PRETZEL	AVEC ELEMENT MAJEUR	H58.1	Pretzel lâcher H dans Y		H58.3	Pretzel lâcher H autour de la jambe pdt illusion		H58.4	Pretzel lâcher H autour de la jambe pdt roue ou souplesse	H58.2	Pretzel lâcher H ds Y en tournant																			
	COU						H53.10	Pretzel lâcher H cou ratt ss batt MR				H53.11	Pretzel lâcher H cou ratt ss RJ																	
	SOUS BRAS		H54	Lâcher H ss bras		H54.A	Lâcher H ss bras ratt A		H54.B	Lâcher H ss bras ratt B		H54.C1	Lâcher H ss bras ratt C1		H54.C2	Lâcher H ss bras ratt C2		H54.C3	Lâcher H ss bras ratt C3		H54.D1	Lâcher H ss bras ratt D1		H54.D2	Lâcher H ss bras ratt D2		H54.E1	Lâcher H ss bras ratt E1		H54.E2

* Le bonus "Travail au sol" ne s'applique pas sur cet élément lorsqu'il est réalisé au sol