

N1		PROGRESSION MANIEMENT GENERAL VERTICAL POUR DUOS ET EQUIPES										TOUTE CATEGORIE											
Groupe de valeurs		GROUPE A		GROUPE B		GROUPE C		GROUPE D		GROUPE E		GROUPE E		E3									
Sous groupes		B1		B2		C1		C2		C3		D1		D2		D3		E1		E2		E3	
FLIP		V2.C2	Flip/Lâcher ratt C2	V2.C3	Flip/Lâcher ratt C3	V2.D1	Flip/Lâcher ratt D1	V2.D2	Flip/Lâcher ratt D2	V2.E	Flip/Lâcher ratt E												
	V3.C1	Flip ext + frappé ratt C1		V3.C3	Flip ext + frappé ratt C2	V3.C3	Flip ext + frappé ratt C3		V3.D1	Flip ext + frappé ratt D1	V3.D2	Flip ext + frappé ratt D2		V3.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	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			

PLEINE MAIN

MG N1 VERTICAL (page 2)	GROUPE A		GROUPE B		GROUPE C			GROUPE D			GROUPE E														
			B1	B2	C1	C2	C3	D1	D2	D3	E1	E2	E3												
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 RATRAPAGE	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.C3	Flip taille frontal ratt C3	V27.D	Flip taille frontal ratt D	V27.E	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	Flip/Lâcher ss RJ Int + 1/4T ratt ss jambe MG au sol	V33.1	Flip/Lâcher ss RJ ratt RJ en tournant	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
											V35	Flip/Lâcher ss RJ + 1T/Déb ratt B	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.D	Flip/Lâcher ss RJ + 1T/Déb ratt C3	V35.3	Flip/Lâcher ss RJ + 1T/Déb ratt C3	V35.D
SD					V37	Flip/Lâcher SD								V37.1	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										
		B1		B2		C1	C2		C3	D1	D2		D3	E1	E2		E3					
REINE MAIN	FLASH BACK AVEC RATRAPAE	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 RATRAPAE								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

MG N1 HORIZONTAL (page 2)		GROUPE A		GROUPE B		GROUPE C			GROUPE D			GROUPE E											
		B1		B2		C1			C3			D1			D3			E1			E3		
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			
									H33	Flip/Lâcher H ss RJ int + 1/4T ratt ss jambe MG au sol			H33.1	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	Lâcher H ss bras ratt E2	