

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													V6	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	Flip ss RJ		V32.A	Flip ss RJ ratt A	
SD															V37.1	Rouler frontal env sur même bras + SD		V37.1		
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		V51.1	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	Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb		
FIGURE 8 HORIZ.	HORIZONTALE	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											HB	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		H54	Lâcher H ss bras		

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