

ROULERS N1 PAGE 3	FONDAMENTAUX	0,5	GROUPE A		GROUPE B		GROUPE C			GROUPE D			GROUPE E		
			2	3,7	4	5,5	5,7	6	7,5	7,7	8	9,5	9,7	10	
EPAULES			E2.1 Educatif bloqué aisselle endroit ou envers												
			E1 Roulers sur épaules												
NECK ROLL	N2.1 Educatif Neck Roll		N2.2 Neck Roll (1 2 3)	N2 Neck Roll entier (1 2 3 4)		N2.3 Neck Roll entier (2 ou +)									
				N2.4 Neck Roll entier envers (1 2 3 4)			N2.5 Neck Roll entier envers (2 ou +)								
		N4.1 Educatif libre cou			N4 Libre cou entier (1 2 3 4)			N4.3 Libre cou entier (2 ou +) endroit			N4.4 Libre cou entier (2 ou +) envers				
DIAMOND ROLL							N5.1 Diamond Roll (derrière/ devant/ derrière)			N5 Diamond Roll (4 ou +)					
LUCERO					N6 1/2 Lucero end/env avant			N6.1 Lucero avant end/ env			N6.2 Lucero avant end (3 ou +)				
							N7.1 Lucero arrière avec mains		N7.2 Lucero arrière avec mains placées (3 ou +)	N6.3 Lucero combinés devant/ derrière	N7.3 Lucéro arrière sans mains		N7.4 Lucero arrière sans mains (3 ou +)		
HOLLIE				N13.1 1/2 Hollie		N13 Hollie					N13.7 2 Hollie avec rouler sur le cou				
									N14.2 Hollie avec rouler sur le coude	N13.6 Hollie + bloqué cou + éjection	N14.3 Hollie avec passage sous épaule	N14.4 Hollie avec arrêt vertical + pivot			
							N14 Hollie sur la tête	N13.4 Double Hollie	N14.1 Hollie sur la tête + combinaison						
							N13.5 Hollie éjecté	N13.2 Hollie en tournant	N13.9 Hollie avec changement de direction						
EJECTION	A1 Ejection end			A1.1 Ejections end même bras (2 ou +)					A1.4 Ejection (2 ou +) + 1T / 2T						
					A1.2 Ejection de plus d'une rotation droite ou gauche, envers ou endroit + éjection		A1.3 Ejection avec 1T droite ou gauche, envers ou endroit + éjection			A1.5 Ejection avec 1 élément majeur + éjection			A1.5 Ejections en tournant + 2T ou déboulés ou élément majeur + éjection		
				A2 Ejection env		A2.1 Ejections env même bras (2 ou +)									
										A12 Jason éjection					
COUDE EJECTION									A8 Coude coude éjection en tournant	A8.1 Coude coude éjections en tournant (2 ou +)					
1/2 EJECTION				A3 1/2 éjections (2 ou +)		A3.1 1/2 éjections (4 ou +)									

VERTICAL

ROULERS N1 PAGE 4		FONDAMENTAUX	GROUPE A	GROUPE B		GROUPE C			GROUPE D			GROUPE E		
		0,5	2	3,7	4	5,5	5,7	6	7,5	7,7	8	9,5	9,7	10
EJ EN TOURNANT							A7 Ejections en tournant (3 éjections)		A7.1 Ejections en tournant X 2		A7.2 Ejections en tournant (3 ou +)			
									A9 Ejections en tournant même bras		A9.1 Ejections en tournant même bras (2 ou +)			
										A10.2 Ejections flash back GD ou DG	A10.1 Ejections back 1/2 T même bras		A10 Ejections flash back GDG ou DGD	
										A11 Ejections env en tournant (3 éjections)		A11.1 Ejections env en tournant (2 ou +)		
EJ CHANGE COUDE		A4 Ejections end GD ou DG		A4.1 Ejections end DGD				A4.2 Ejections chg bras (4 ou +)						
			A5 Ejections env DG ou GD		A5.1 Ejections env DGD			A4.2 Ejections env chg bras (4 ou +)						
EJ PASSAGE DOS									C11.3 1/2 ou éjection passage dos		C11.4 Passage dos aller/retour avec 1/2 ou éjection D ou G		C11.5 Passage dos enchainés avec 1/2 ou éjections D et G	
GUILLOTINE													G1 Guillotine	
EJ CHANGE LATERAL										A13 Ejection changement de latéral		A13.1 Ejections changement de latéral (2 ou +)		
											A14.2 Ejection chg de latéral + 1T ratt autre coude		A14.3 Ejection chg de latéral + 1T ratt autre coude (2 ou +)	
											A14 Ejection changement de latéral + passage dos		A14.1 Ejection chg de latéral + passage dos (2 ou +)	
EJECTION COU						A6 Flip ou éjection ratt cou								
DIVERS		D2 Rouler autour de la jambe	D2.1 Rouler autour de la jambe + bloqué											
			D4 Ejection genou											
			D1 Rouler tête											
			D3 Rouler poignet éjection											

ROULERS N1 PAGE 5		FONDAMENTAUX	GRUPE A	GRUPE B		GRUPE C			GRUPE D			GRUPE E			
		1	2	3,7	4	5,5	5,7	6	7,5	7,7	8	9,5	9,7	10	
HORIZONTAL	MAINS		PHY.1 H Rouler main ext/int devant la taille	PHY.7 H Rouler main ext/int au dessus de la tête											
		PHY.2 Changement de main ou changement de main bloqué (sandwich)	PHY.3 Changement de mains en tournant												
	POUCE		PH6 H Rouler autour du pouce												
	FISH				PH4 H Fish end										
									PH5 H Fish env						
	MICHEL SMITH									PH8 Fish avec changement de mains (SMITH)					
	INTERIEUR				BH3.1 H 1/2 intérieur bras	BH3 H Intérieur bras			BH6 H 1T intérieur bras	BH3.2 H intérieur bras enchainé 2		BH3.3 H double interieur bras + éjection			
	COLIAUX							CH15 H Coliaux			CH15.1 H Double Coliaux avec 1/2 rotation				
	TACHIBANA													NH20 Tachibana (Neck Roll éjection côté D 2 bras réception G + Neck Roll)	
	BLOQUE NUQUE	NH1.2 H Bloqué nuque DG ou GD		NH8.1 H Bloqué cou DG ou GD											
CARRY		NHE.1 1/2 Carry	NHE.3 H Carry 1T				NHE.2 H carry sur cou droit 2 ou +								
				NH16 H Neck Roll + passage au sol			NH16.1 H Neck Roll au sol jambes tendues	NH3.3 H carry sur cou gauche 2 ou +		NH16.2 H Neck Roll + Neck Roll en passage au sol		NH16.3 H Neck Roll + Neck Roll en passage au sol + jambes tendues	NH16.4 H Neck Roll + Neck Roll en passage au sol + grand écart		
								NH11 H Neck Roll + Carry D ou G		NH11.1 Neck Roll + Carry D ou G (2t+)					
NECK ROLL		NH2.2 H Neck Roll (1 2 3)	NH2 H Neck Roll entier (1 2 3 4)	NH2.3 H Neck Roll entier enchainés (2 ou +)	NH2.4 H Neck Roll entier + bloqués x2					NH17 H Neck Roll + 1/2 Singer					
				NH10.1 H Neck Roll env (1 2 3)		NH10 H Neck Roll env entier (1 2 3 4)	NH10.2 H Neck Roll env entier + bloqués x2			NH10.3 H Neck Roll env entier (2 ou +)		NH17.1 H Neck Roll env + 1/2 Singer			
COU		NH4.1 H Educatif libre cou		NH4.2 H Libre cou (1 2 3)	NH28 H Bloqué + rouler autour du cou	NH4 H Libre cou entier (1 2 3 4)									
							NH4.3 Libre cou entier (2 ou +)								
COUDE			CH2.5 H Coude coude en tournant	CH2.6 H Coude coude en tournant (2 ou +)											
BROWN				NH12 Brown				NH12.1 Brown (2 ou +)						NH5 H Diamond roll (2 ou +)	

ROULERS N1 PAGE 6	FONDAMENTAUX	GRUPE A	GRUPE B		GRUPE C			GRUPE D			GRUPE E		
	1	2	3,7	4	5,5	5,7	6	7,5	7,7	8	9,5	9,7	10
SINGER							5L 1/2 Singer D		NH19 H Double rouler end autour du bras D		NH19.1 H Triple rouler end autour du bras D		
							5L 1/2 Singer G		NH19.2 H Double rouler end autour du bras G	NH29 1/2 Singer illusion	NH19.3 H Triple rouler end autour du bras G		NH29 Singer enchainés DG avec double rouler autour du bras D et G
										NH18 Singer DG ou GD		NH18.1 Singer enchainés (2 ou +)	
												NH25 Singer env GD ou DG	
										53 1/2 Singer env D	NH19.4 H Double rouler env autour du bras D		NH19.5 H Triple rouler env autour du bras D
										54 1/2 Singer env G	NH26 H Double rouler env autour du bras G		NH26.1 H Triple rouler env autour du bras G
					NH9 H Educatif singer				NH9.2 1/2 Singer + H rouler frontal			NH21 Singer Hula hoop D ou G	
									NH9.3 1/2 Singer + H intérieur du bras (2T ou +)				NH30 Singer DG avec passage dans le dos
ROULER EPAULE			EH1 H Rouler sur épaule		CH7 H Rouler des épaules								
BLOQUE AISSELLE							EH2 H Bloqué aisselle + renvoi D ou G			EH2.2 H Bloqués aisselle DG (2 ou +)			
										EH2.3 H Bloqué aisselle + illusion + renvoi			
TOMOE													NH22 Tomoe
HOLLIE				NH13 H Hollie				NH13.2 H Hollie en tournant	NH14.5 H Hollie + intérieur du bras (2T ou +)	NH14.2 H Hollie avec rouler sur le coude	NH14.3 H Hollie avec passage sous épaule	NH13.8 H 2 Hollie enchainés (passage par le cou)	
EJECTION		AH1 H Ejection			AH1.1 H Ejections même bras (2 ou +)			AH1.2 H Ejections même bras (4 ou +)				AH15.1 H Ejections (2 ou +) avec élément majeur dessous	AH10.1 H Ejections Flash back DG ou GD (2 ou +)
							AH4.1 H Ejections GDG			AH7 H Ejections en tournant (3 éjections)		AH7.1 H Ejections en tournant (2 ou +)	
						AH6 H Flip ou éjection ratt cou	NH15.3 H Neck Roll + éjection tête			AH6.1 H flip rattrapage cou + éjection			NH27 Guillotine

Les cases grisées correspondent aux éléments codifiés à l'international

Commission Sportive Pratique FFTB Octobre 2024