

N2		PROGRESSION ROULERS										TOUTE CATÉGORIE													
Niv. Difficulté	FONDAMENTAUX					BASIQUE					GROUPE A					GROUPE B					GROUPE C				
Valeur Brute	1		1,5		2		3		3,5		4		5		6		6,5		7,5		8				
VERTICAL	MAINS/ POIGNETS	P0	Changement de main bloqué (sandwich)			P3	Fig 8 sur poignet end/env (4)			P3.1	Fig. 8 sur poignet end bloqué														
		P1	Frontal engt int/ext sur main	P1.1	Changement de main	P1.2	Chg de mains enchainés (2 ou +)	P1.3	Chg de mains en tournant bloqué (sandwich en tournant)																
		P2	Frontal engt int/ext sur poignet	P2.1	Changement de poignet	P2.2	Chg de poignets enchainés (2 ou +)																		
	FISH							P4	Fish end	P4.1	Fish end (1/2T)			P4.2	Fish end en tournant			P4.3	Fish end en tournant 1T et demi ou +			P4.4	Fish frontal en tournant (2T ou +)		
										P5	Fish env	P5.1	Fish env (1/2T)	P5.2	Fish env en tournant			P5.3	Fish env en tournant 1T et demi ou +						
	BRAS	B1	Frontal engt int/ext sur bras	B1.1	Changement de bras	B2	Latéral sur bras ouvert			B2.1	Latéral sur bras ouvert + éjection														
						B3.1	1/2 intérieur bras					B3	Intérieur bras	B4	Int bras + éjection	B5	Intérieur bras frontal								
	COUDES							C1.1	Frontal sur autre bras	C1.3	Frontal sur autre bras + chg de bras			B3.2	Frontal engt ext/ int sur bras + int bras							B6	1T intérieur du bras		
				C1.4	Bloqué autre bras			C1.2	Frontal sur même bras							C15	Colliaux			C15.1	Colliaux (2+)				
		C1	Frontal engt int/ext sur coude					C2	Coude coude		C2.1	Coude coude bloqué			C2.2	Coude coude bloqués (2 ou +)									
								C3	Ouverture latérale		C3.1	Coude coude + ouverture latérale	C2.3	Coude coude enchainés (3 à 5 coudes)		C2.4	Coude coude enchainés (6 ou +)								
	FUJIMI													C7	1/2 Fujimi end		C8	Fujimi end	C8.2	Fujimi end enchainés (2 ou +)	C4.2	Double 1/2 Fujimi end			
																C7	1/2 Fujimi env			C9	Fujimi env				
															C4.1	Fish + 1/2 Fujimi end (ou inverse)	C5.1	Fish + 1/2 Fujimi env (ou inverse)	C10	1/2 Fujimi end en tournant					
																					C8.3	Fujimi avec 1 bras ouvert			
	PASSAGE DOS																				C11	Passage dos end			
	BASCULE						C6	Bascule			C6.1	Bascules (2 ou +)			C6.2	Bascules (4 ou +)									
	EPAULES										C7	Rouler des épaules			C7.1	Coude coude + 1 coude endroit ou envers	C7.2	Coude coude + rouler des épaules + coude coude + ouverture latérale							
											E1	Rouler sur épaule	E2.1	Educatif bloqué aisselle											
	NUQUE/ NECK ROLL					M1	Nuque			N1.1	Bloqué nuque D ou G	N1.2	Bloqués nuque GD ou DG												
								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 +)			
	LIBRE COU												N4.1	Educatif libre cou					N4	Libre cou entier (1 2 3 4)					
CARRY														N3.1	Educatif 1/2 Carry			N3	Carry endroit ou envers	N3.2	Carry avec engt rouler cou et sortie	N3.3	Carry (2 ou +) endroit ou envers		
HOLLIE													N13.1	1/2 Hollie					N13	Hollie	N14	Hollie sur la tête			
																			N13.5	Hollie éjecté					
LUCERO																N7	1/2 Lucero (end/env) avant			N7.1	Lucero arrière avec mains				

ROULERS N2 (page 2)		FONDAMENTAUX		BASIQUES		GROUPE A			GROUPE B			GROUPE C						
		1	1,5	2	3	3,5	4	5	6	6,5	7,5	8						
VERTICAL (SUITE)	EJECTION			A1	Ejection end		A1.1	Ejections end même bras (2 ou +)			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 +ejection			
						A2		Ejection env			A2.1	Ejections env même bras (2 ou +)						
	1/2 EJECTION					A3		1/2 éjections (2 ou +)			A3.1	1/2 éjections (4 ou +)		A6	Flip ou éjection ratt cou			
	EJECTION CHANGEMENT DE BRAS						A4	Ejections end GD ou DG	A5	Ejections env DG ou GD	A4	Ejections end GDG	A5.1	Ejections env DGD	A4.2	Ejections chg bras (4 ou +)		
	DIVERS						D1	Rouler tête			D4	Ejection genou						
						D2	Rouler autour de la jambe	D3	Rouler poignet éjection	D2.1	Rouler autour de la jambe + bloqué							
HORIZONTAL	MAINS		PH2	H Frontal ext/int sur main/poignet	PH6	H Rouler autour du pouce	PH7	H Rouler main ext/int au dessus de la tête			PH4	H Fish end			PH5	H Fish env		
			PH7.2	H Changement de main ou changement de main bloqué (sandwich)	PH7.1	H Rouler main ext/ int devant la taille	PH7.2	H Chg de main en tournant										
	BRAS				BH2	H Latéral sur bras ouvert	BH3.1	H 1/2 Intérieur bras			BH3	H Intérieur bras						
	COUDES						CH2.2	H Frontal sur même bras	CH2.5	H Coude coude en tournant	CH2.6	H Coude coude en tournant (2 ou +)			CH2.5	H Coliaux		
	EPAULES						CH1.1	H Frontal sur autre bras	EH1	H Rouler sur épaule	CH7	H Rouler des épaules						
	COU					NH8	H Bloqué cou D ou G	NH8.1	H Bloqués cou DG ou GD	NH4.1	H Educatif libre cou		NH4.2	H Libre cou (1 2 3)	NH2.8	H Bloqué + rouler autour du cou		
	NUQUE				NH1	H Nuque	NH1.1	H Bloqué nuque D ou G	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	
													NH5	H Neck Roll + passage au sol		NH6.1	H Neck Roll au sol jambes tendues	
													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
									NH3.1	H Educatif 1/2 Carry			NH3	H Carry 1T	NH3.2	H carry sur cou droit (2 ou +)	NH11	H Neck Roll + Carry D ou G
	BROWN												NH12	Brown		NH12.1	Brown (2 ou +)	
	SINGER								NH9	H Educatif Singer								
	HOLLIE												NH13	H Hollie				
EJECTION														AH1.1	H Ejections même bras (2 ou +)			