

N1 PROGRESSION MANIEMENT GENERAL VERTICAL POUR DUO - EQUIPE - GROUPE FREESTYLE																	TOUTE CATEGORIE									
Groupe de valeurs		GROUPE A		GROUPE B				GROUPE C				GROUPE D				GROUPE E										
Sous groupes				B1		B2		C1		C2		C3		D1		D2		D3		E1		E2		E3		
PLEINE MAIN	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.C2	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	V21	Flip/Lâcher aveugle même main	V22	Flip/Lâcher av même main + frappé	V22.A	Flip/Lâcher av même main + frappé ratt A	V22.B	Flip/Lâcher av même main + frappé ratt B	V22.C1	Flip/Lâcher av même main + frappé ratt C1	V22.C2	Flip/Lâcher av même main + frappé ratt C2	V22.C3	Flip/Lâcher av même main + frappé ratt C3	V22.D	Flip/Lâcher av même main + frappé ratt D	V22.E	Flip/Lâcher av même main + frappé ratt E		V24	Flip/Lâcher av même main + frappé ratt bras tendu en ill				
	MEME MAIN 1/2T FRAPPE					V25	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T	V25.A	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T ratt A	V25.B	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T ratt B	V25.C1	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T ratt C1	V25.C2	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T ratt C2	V25.C3	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T ratt C3	V25.D	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T ratt D	V25.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 et E					

MG N1 VERTICAL (page 2)		GROUPE A		GROUPE B		GROUPE C			GROUPE D			GROUPE E		
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				
PLEINE MAIN	TAILLE FRONTAL AVEC RATTRAPE	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				
								V33.2 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	V34.2 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					V37.1 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

[illegible]

N1 HORIZONTAL (page 2)		GROUPE A		GROUPE B		GROUPE C		GROUPE D		GROUPE E														
		B1		B2		C1		C2		C3		D1		D2		D3		E1		E2		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		
PLEINE MAIN	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						H53.1.0	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	