

 N1/N1 ELITE PROGRESSION NIVEAUX DE COMPETENCE MANIEMENT GENERAL VERTICAL SOLO FREESTYLE TOUTE CATEGORIE															
Niveaux de Compétence		FONDAMENTAUX	GROUPE A LEVEL 1	GROUPE B LEVEL 2		GROUPE C LEVEL 3			GROUPE D LEVEL 4			GROUPE E LEVEL 5			
PLEINE MAIN	FLIP	V2.A.N.B/V2.C1	Flip/Lâcher ratt A/B/C1	V2.C2	Flip/Lâcher ratt C2	V2.C3	Flip/Lâcher ratt C3	V2.D1	Flip/Lâcher ratt dans illu Mr, dans roue avec changement de jambe, MR dans sauts	V2.D2	Flip/Lâcher ratt D2	V2.E	Flip/Lâcher ratt E		
		V3.A /	Flip + frappé ratt A /Ratt B	V3.C1	Flip + frappé ratt C1	V3.C2	Flip + frappé ratt C2	V3.C3	Flip + frappé ratt C3	V3.D1	Flip + frappé ratt dans illu Mr, dans roue avec changement de jambe, MR dans sauts	V3.D2	Flip + frappé ratt D2	V3.E	Flip + frappé ratt E
	INT DOS					V6	Flip/Lâcher latéral GD ou DG au dessus de la tête								
								V5.A	Flip/Lâcher int dos + 1T/Déb ratt MR dos						
	1T/DEBOULE AVEC Engt			V16.B	Engt B + 1T/Déb			V16.C	Engt C + 1T/Déb	V16.D	Engt D + 1T/Déb				
	1T/DEBOULE AVEC RATRAPAE							V17.C1	Flip/Lâcher 1T/Déb ratt C1		V17.C3	Flip/Lâcher 1T/Déb ratt dans fermeture complète			
	AVEUGLE AVEC ELEMENT MAJEUR							V18.1	Flip/Lâcher aveugle ds le Y						
	AVEUGLE FRAPPE + 1/2T	V3	Flip aveugle	V3	Flip av + frappé	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
	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
	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
	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
	MEME MAIN FRAPPE		V11	Flip/Lâcher aveugle même main	V12	Flip/Lâcher av même main + frappé		V12.B	Flip/Lâcher av même main + frappé ratt B						
	MEME MAIN 1/2T FRAPPE							V15	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T	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
	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
	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	V23.E	1T/Déb av même main + frappé Engt ou ratt E

MG N1 VERTICAL (page 2)		FONDAMENTAUX	GROUPE A LEVEL 1	GROUPE B LEVEL 2			GROUPE C LEVEL 3			GROUPE D LEVEL 4			GROUPE E LEVEL 5			
PLEINE MAIN	USA	V26 USA profil / face		V26.B USA ratt même main dans le cou												
	TAILLE FRONTAL	V27 Flip taille frontal			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	V28.F Flip taille frontal + 1T/Déb ratt F
	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.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 Flip ss RJ	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		V34.1 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	V35.E Flip/Lâcher ss RJ + 1T/Déb ratt E	
	SD	V37.1 Rouler frontal env sur même bras + SD		V37 Flip/Lâcher SD				V37.2 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						
	SEISHI 1T												V43.1 Seishi + 1T/Déb			

MG N1 VERTICAL (page 3)		FONDAMENTAUX		GROUPE A LEVEL 1		GROUPE B LEVEL 2		GROUPE C LEVEL 3				GROUPE D LEVEL 4				GROUPE E LEVEL 5								
PLEINE MAIN	FLASH BACK AVEC RATTRAPAE		V38	Flash back				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.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 RATTRAPAE									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	V51.1	Pretzel lâcher épaule MR pdt élément majeur	V51.2	Pretzel lâcher épaule + cercle (Canada)																			
	LACHER COU	V53.1	Pretzel lâcher cou ratt même main	V53.2	Pretzel lâcher cou ratt bras tendu			V53.3	Pretzel lâcher cou + 1/2T à D ratt aveugle															
	LIBRE DOS	V49	Pretzel lâcher libre dos (bras tendus alignés)																					
	SOUS BRAS	V51	Pretzel lâcher ss bras	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 FRAPPE	V56	Pretzel lâcher ss bras + frappé	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)		FONDAMENTAUX		GROUPE A Niveau 1		GROUPE B Niveau 2		GROUPE C Niveau 3				GROUPE D Niveau 4				GROUPE E Niveau 5			
	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 Lâcher H ss batt plié au sol*	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 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*				
	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					
	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 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			H40.1 Flip/Lâcher H bras tendus ds élément majeur							
	FLASH BACK							H38 H Flash back											
PRETZEL	AVEC ELEMENT MAJEUR	H58 Pretzel lâcher H dans batt latéral	H58.1 Pretzel lâcher H dans Y	H58.2 Pretzel lâcher H ds Y en tournant	H58.3 Pretzel lâcher H autour de la jambe pdt illusion		H58.4 Pretzel lâcher H autour de la jambe pdt roue ou souplesse												
	COU	H53.2 Pretzel lâcher H cou ratt bras tendu		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															

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