

N2 PROGRESSION MANIEMENT GENERAL SOLO FREESTYLE														TOUTE CATEGORIE					
Niveau Difficulté		FONDAMENTAUX		BASIC				GROUPE A				GROUPE B				GROUPE C			
Valeur brute		2		3		3,5		4,5		5		6		6,5		7,5		8	
PLEINE MAIN VERTICAL	FLIP	V2.A	Flip/Lâcher ratt A	V2.B	Flip/Lâcher ratt B	V2.C1	Flip/Lâcher ratt C1		V2.C2	Flip/Lâcher ratt C2	V2.C3	Flip/Lâcher ratt C3	V2.D1	Flip/Lâcher ratt D1		V2.D2	Flip/Lâcher ratt D2		
				V3.A	Flip ext + frappé ratt A	V3.B	Flip ext + frappé ratt B	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	
	INT										V6	Flip int latéral GD ou DG au-dessus de la tête							
	INT DOS					V4.A	Flip/Lâcher int dos ratt A	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		
																V5.A	Flip/Lâcher int dos + 1T/Déb ratt A	V5.B	Flip/Lâcher int dos + 1T/Déb ratt B
	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 RATRAPAGE								V17.A	Flip/Lâcher 1T/Déb ratt A			V17.B	Flip/Lâcher 1T/Déb ratt B			V17.C1	Flip/Lâcher 1T/Déb ratt C1	
	AVEUGLE				V8	Flip aveugle	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			
									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	
																	V8.1	Flip aveugle ds le Y	
	MEME MAIN							V11	Flip/Lâcher aveugle même main	V12	Flip/Lâcher av même main + frappé	V12.A	Flip/Lâcher av même main + frappé ratt A	V12.B	Flip/Lâcher av même main + frappé ratt B	V12.C1	Flip/Lâcher av même main + frappé ratt C1	V12.C2	Flip/Lâcher av même main + frappé ratt C2
														V15	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T	V15.A	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T ratt A	V15.B	Flip/Lâcher av même main + frappé + 1/2T ratt B
	USA	V25	USA profil / face						V26.B	USA ratt même main dans le cou	V26.C1	USA ratt C1	V26.C2	USA ratt C2	V26.C3	USA ratt C3			
	TAILLE				V27	Flip taille frontal	V27.A	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			
	TAILLE FRONTAL 1T/DEBOULE														V28	Flip taille frontal + 1T/Déb	V28.A	Flip taille frontal + 1T/Déb ratt A	
	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	
	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			
															V33	Flip ss RJ int + 1/4T ratt ss jambe MG au sol	V33.1	Flip ss RJ ratt RJ en tournant	
	SD				V37.1	Rouler frontal env sur même bras + SD							V37	Flip/lâcher SD					
	BRAS TENDUS											V40	Flip/Lâcher bras tendus						
	FERMETURE COMPLETE												V42	Flip/Lâcher Fermeture complète					
	SEISHI												V43	Seishi					
	FLASH BACK						V38	Flash back			V38.A	Flash back ratt A			V38.B	Flash back ratt B	V38.C1	Flash back ratt C1	
	DANS ELEMENT MAJEUR																V45	Lâcher ds élément majeur (III/ roue/ soup)	

MG N2 (page 2)		FONDAMENTAUX		BASIC		GROUPE A		GROUPE B		GROUPE C	
		2	3	3,5	4,5	5	6	6,5	7,5	8	
PRETZEL VERTICAL	CLAVEAU/ EPAULE				V51.2 Pretzel lâcher épaule + cercle (Canada)						
	MR	V51 Pretzel lâcher épaule MR		V51.1 Pretzel lâcher épaule MR pdt élément majeur							
	POIGNET		V52.1 Cercle + rouler éjection poignet								
	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	V54 Pretzel lâcher ss bras		V54.A Pretzel lâcher ss bras ratt A	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	
			V55 Pretzel lâcher ss bras + frappé		V55.A Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt A	V55.B Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt B	V55.C1 Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt C1	V55.C2 Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt C2	V55.C3 Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt C3		
				V55 Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb	V57 Pretzel lâcher ss bras + frappé + 1T/Déb		V55.A Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb ratt A				
HORIZONTAL	FLIP	V2 Flip H int/ext		H2.A Flip/Lâcher H ratt A	H2.B Flip/Lâcher H ratt B	H2.C1 Flip/Lâcher H ratt C1	H2.C2 Flip/Lâcher H ratt C2	H2.C3 Flip/Lâcher H ratt C3		H2.D1 Flip/Lâcher H ratt D1	
			H3 Flip H int/ext + frappé		H3.A Flip H int/ext + frappé ratt A	H3.B Flip H int/ext + frappé ratt B	H3.C1 Flip H int/ext + frappé ratt C1	H3.C2 Flip H int/ext + frappé ratt C2		H3.C3 Flip H int/ext + frappé ratt C3	
									V2.9 Flip H ext + 1/2T/Déb ratt MGR bras tendu		
	PLEINE MAIN 1T							H12.A Flip/Lâcher H 1T/Déb ratt A	H12.B Flip/Lâcher H 1T/Déb ratt B		
	AVEUGLE FRAPPE							V8 Flip H aveugle	H9 Flip/Lâcher H av + frappé	H9.A Flip/Lâcher H av + frappé ratt A	
	AVEUGLE FRAPPE 1/2T									H10 Flip/Lâcher H aveugle + frappé + 1/2 T	
	AVEUGLE MEME MAIN								V11 Flip H aveugle même main	H12 Flip H av même main + frappé	
	INTERIEUR			V7 Flip/Lâcher H MD ratt MG par-dessus retournée							
	LIBRE DOS				V4 Lâcher H libre dos		H4.B Lâcher H libre dos ratt B		H4.C1 Lâcher H libre dos ratt C1		
									H5.A Lâcher H libre dos 1T/Déb ratt A	V5.B Lâcher H libre dos 1T/Déb ratt B	
	H13	V13 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*	
	AUTOUR DU COU									H15 Flip/Lâcher H autour cou ratt MGR	
	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		
	SOUS ROND DE JAMBE 1T									H35 Flip/Lâcher H ss RJ + 1T/Déb	
	LAMBERT								H41 Lambert (autre main)	V41.1 Lambert (même main)	
	BRAS TENDU									H40 Flip/Lâcher H bras tendu	
	FLASH BACK								H38 H Flash back		
PRETZEL HORIZONTAL	AVEC ELEMENT MAJEUR		V98 Pretzel lâcher H dans batt latéral	V98.1 Pretzel lâcher H dans Y			H98.3 Pretzel lâcher H autour de la jambe pdt illusion		H98.4 Pretzel lâcher H autour de la jambe pdt roue ou souplesse	H98.2 Pretzel lâcher H ds Y en tournant	
	TAILLE/ GENOU										
	COU			V53.2 Pretzel lâcher H cou ratt bras tendu				V53.10 Pretzel lâcher H cou ratt ss batt MR		H53.11 Pretzel lâcher H cou ratt ss RJ	
	SOUS BRAS				H54 Lâcher H ss bras		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	

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