

N3 PROGRESSION MANIEMENT GENERAL SOLO FREESTYLE										TOUTE CATEGORIE							
Niveau Difficulté		FONDAMENTAUX				BASIC				GROUPE A				GROUPE B			
Valeur brute		2		2,5		3,5		4		5		5,5		6,5		7	
FIGURE 8 VERTICAL	VERTICALE	V1.1	½ Fig 8 end / env	V1	Fig 8 end / env												
PLEINE MAIN VERTICAL	FLIP					V2	Flip int/ext			V2.A	Flip/Lâcher ratt A	V2.B	Flip/Lâcher ratt B	V2.C1	Flip/Lâcher ratt C1		
								V3	Flip ext + frappé			V3.A	Flip ext + frappé ratt A	V3.B	Flip ext + frappé ratt B	V3.C1	Flip ext + frappé ratt C1
	INT DOS												V4.A	Flip/Lâcher int dos ratt A	V4.B	Flip/Lâcher int dos ratt B	
	AVEUGLE												V8	Flip aveugle	V9	Flip av + frappé	
	MEME MAIN														V11	Flip aveugle même main	
	USA									V26	USA profil / face	V26.A	USA ratt A				
	TAILLE													V27	Flip taille frontal	V27.A	Flip taille frontal ratt A
	TAILLE SOUS BRAS															V31	Flip taille ss bras
	SOUS RJ													V32	Flip ss RJ	V32.A	Flip ss RJ ratt A
	SD													V37.1	Rouler frontal env sur même bras + SD		
	FLASH BACK															V38	Flash back
PRETZEL VERTICAL	PLEINE MAIN	V47.1	Cercle frontal end / env	V47.3	Cercle + boucle end / env	V47	Ench pretzel 1er degré										
	CLAVEAU/ EPAULE	V47.2	Boucle end /env					V48	Pretzel lâcher Claveau (épaule opposée)							V51.2	Pretzel lâcher épaule + cercle (Canada)
	POIGNET/ MR							V52	Cercle + rouler poignet	V51	Pretzel lâcher épaule MR	V52.1	Cercle + rouler éjection poignet	V51.1	Pretzel lâcher épaule MR pdt élément majeur		
	LACHER COU							V53	Pretzel lâcher cou			V53.1	Pretzel lâcher cou ratt même main			V53.2	Pretzel lâcher cou ratt bras tendu
	LIBRE DOS															V49	Pretzel lâcher libre dos (bras tendus alignés)
	SOUS BRAS									V54	Pretzel lâcher sous bras			V54.A	Pretzel lâcher ss bras ratt A	V54.B	Pretzel lâcher ss bras ratt B
												V56	Pretzel lâcher ss bras + frappé			V56.A	Pretzel lâcher ss bras + frappé ratt A
																V55	Pretzel lâcher ss bras + 1T/Déb
FIGURE 8 HORIZ.	HORIZONTALE	H1.1	Mouvement H	H1	Fig 8 H												
PLEINE MAIN HORIZONTAL	FLIP									H2	Flip H int/ext			H2.A	Flip/Lâcher H ratt A	H2.B	Flip/Lâcher H ratt B
	FRAPPE											H3	Flip H int/ext frappé			H3.A	Flip H int/ext frappé ratt A
	INTERIEUR													H7	Flip/Lâcher H MD ratt MG par-dessus retournée		
	LIBRE DOS															H4	Lâcher H libre dos
	H13											H13	Lâcher H ss batt plié au sol*			H13.A	Lâcher H13 ratt A*
PRETZEL HORIZONTAL	PLEINE MAIN					H47.3	Cercle + boucle H										
	AVEC ELEMENT MAJEUR													H58	Pretzel lâcher H dans batt latéral	H58.1	Pretzel lâcher H dans Y
	TAILLE/ GENOU							H50	Pretzel lâcher H taille / genoux								
	COU													H53.2	Pretzel lâcher H cou ratt bras tendu	H54	Lâcher H ss bras

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