

N2 PROGRESSION ROULERS SOLO FREESTYLE										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	Coliaux			C15.1	Coliaux (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			
																G4.1	Fish + 1/2 Fujimi end (ou inverse)	G5.1	Fish + 1/2 Fujimi env (ou inverse)	G10	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									
						N1	Nuque			N1.1	Bloqué nuque D ou G	N1.2	Bloqués nuque GD ou DG											
	NUQUE/ NECK ROLL							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 +)								
													A6	Flip ou éjection ratt cou	A7	Ejections en tournant (3 éjections)				
	1/2 EJECTION						A3	1/2 éjections (2 ou +)				A3.1	1/2 éjections (4 ou +)							
	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						CH1.2	H Frontal sur même bras		CH2.5	H Coude coude en tournant	CH2.6	H Coude coude en tournant (2 ou +)		CH4.5	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	NH1.2	H Bloqués nuque DG ou GD	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		
															NH2.3	H Neck Roll + passage au sol		NH16.1	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	H Ejection							AH1.1	H Ejections même bras (2 ou +)			